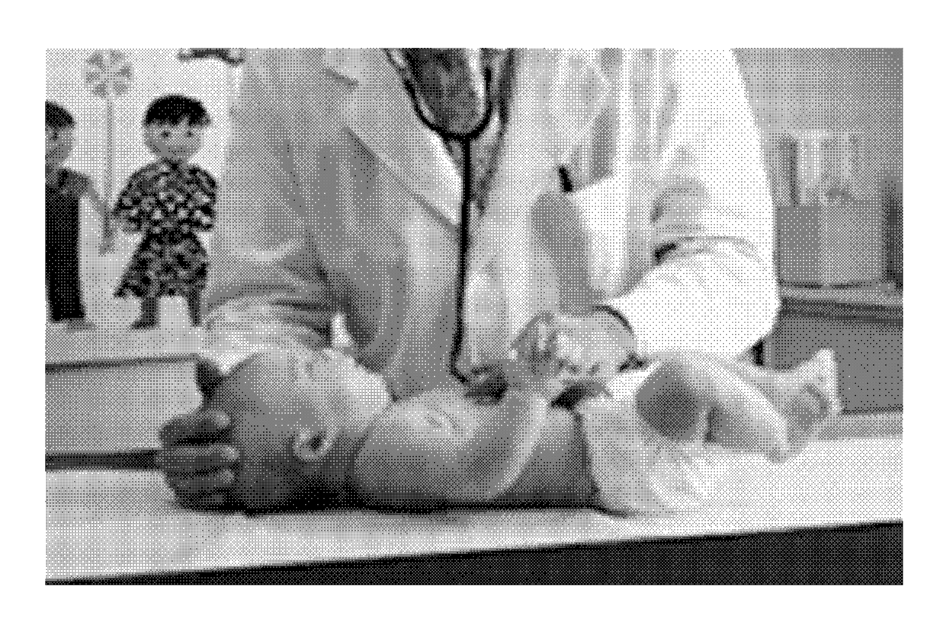
أنت وطفلك



للدكتــور

عبد الوهاب محمد السعدنى

دكتوراه واستشارى طب الأطفال

استشارى طب الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة

عضو الجمعية المصرية للأطفال وحديثى الولادة

عضو الجمعية المصرية للأمراض الجهاز الهضمى والكبد والحميات

المنصورة 24 ش قناة السويس

0109713830 - 2307873

مكتبة الإيمان - المنصورة

ت : 2257882

الطبعة الأولى

1428هـ - 2007م

تهنئة من القلب إلى كل أب وأم بالمولود الجديد مشاركاً إياهم الفرحة بتوضيح بعض النقاط الهامة للحفاظ على صحة الطفل الرضيع لكي ينشأ نشأة سليمة ، تساعده للمساهمة في بناء مجتمع قوي متمسك بتعاليم دينه الحنيف مع تمنيـــاتي لكم بدوام الصحة والسعادة والعافية .

- إلى الذين أعطوني كل شئ ولم ينتظروا مني شئ أبي وأمي وإخـــوتي وأخواتي حفظهم الله نجلى محمد وريم حفظهما الله .

- إلى الذين أناروا لي طريق العلم من التعليم الإبتـــدائى الإعـــدادي الثانوي الجامعي حتى حصولي على رسالة الـــدكتوراه في طــب الأطفال وتشجيعهم لي حتى وفتى هذا .

الأمة بأطفالها تصح إذا صحوا والأطفال الأصحاء زخر البلاد وكنزها والأطفال المرضى عبء ثقيل على كاهل الأمة فى حاضرها ومستقبلها لذا كان من أعظم واجبات الأمة العناية الكاملة بالأطفال والعناية بالأطفال لا ينبغي أن تنتظر حصول الحمل لتوضع موضع التنفيذ بل يجب أن يبدأ الاستعداد لها قبل الزواج وقبل الحمل.

وتنقسم مراحل الإنسان إلى ثلاث مراحل:

1- مرحلة ما قبل الزواج

2- مرحلة ما بعد الزواج

3- مرحلة الحمل

* **فى مرحلة ما قبل الـــزواج:** ينبغى ألا يكون هناك تقارب فى النسب لمنع الصفات الوراثية المتنحية من التوريث إلى الأبناء.

وأن تكون هناك استشارات وراثية حتى لا يكون هناك أمراض وراثية تنقل للأجنة عن طريق الآباء وهى كثيرة ولا داعى لسردها.

أما مرحلة ما بعد الزواج فيجب العناية بصحة الأبوين وذلك بجعلها فى شروط صحية جسما وعقلا وباجتناب كل ما له تأثير سئ على الأجنة.

مرحلة الحمل وفى هذه المرحلة يتكون الجنين فى الرحم وينمو لحين خروجه من الرحم ليبدأ الحياة خارج الرحم. لذا يجب تغذية الأم تغذية صحية والاهتمام براحتها البدنية والنفسية والعقلية والحرص على الاستشارة الطبية المنتظمة.

* * * * *

أمور تهم الأم

سيدتي الأم حمداً لله على سلامتك، الآن وقد خرج طفلك إلى الحياة فاعلمي أن أكبر هدية تقديمها إلى مولودك هي الرضاعة الطبيعية تلك التي سوف تساعدك على استعادة رشاقتك والتخلص من الزيادة المكتسبة أثناء الحمل حيث أن، هذه الزيادة في الوزن هي أهم مصدر للطاقة التي يحولها الجسم إلى حليب طبيعي لذا يجب خروجك من غرفة الولادة والمولود على صدرك ممسكاً بالثدي للرضاعة.

ماذا عن الإرهاق و التعب

الإرهاق والتعب أمران طبيعيان بعد الولادة وعليك عزيزتي الأم تناول غذاء صحي ومتوازن مع كثرة السوائل لزيادة إفراز اللبن الذي يعتمد في كميته على قوة مص الطفل للثدي وللوقاية من فقر الدم يجب أخذ أقراص الحديد وحمض الفوليك يومياً لمدة ثلاث (3) شهور.

الغرز (الخرج الناتج عن الولادة)

غالباً ما يكون شق مؤرقاً للأم لكنها تتلاشى وتذوب تدريجياً بالتئام الجرح خلال أسبوع أو اثنين ولتخفيف الألم ينصح بحمام ماء دافئ وبه بعض المطهرات وينظف به الجرح ويمكن اخذ بعض الأقراص المهدئة والمسكنة.

الألم بعد الولادة خاصة الرضاعة

يحدث ذلك بعد الولادة الطبيعية والقيصرية نتيجة تقلصات وانقباضات الرحم ليعود لحجمه الطبيعي وتتوقف تماماً بعد 3 - 4 أيام ويمكن استخدام علاج لتخفيفها.

الإمساك

أمر طبيعي بعد الولادة كرد فعل عكسي للألم وللتغلب عليه الإكثار من شرب الماء وتناول الأطعمة المحتوية على خضراوات وفواكه وخبز أسمر وربما يستدعى

الأمر أخذ علاج.

البواسير

غالباً ما يعقب الولادة نتيجة العصر الشديد ظهور بواسير لكنها تزول بسلام خلال عدة أسابيع دون الحاجة إلى علاج.

النزيف

بعد الولادة يحدث نزيف مهبلي لعدة أيام في شكل كتل متجلطة ثم يتغير بعد بضعة أيام إلى إفراز بني يسمى "الهلامه" ثم يقل تدريجياً حتى يتوقف.

الوضع السليم للوقوف وتناول الأشياء.

يجب أن تتجنبي الإجهاد من كثرة الوقوف لفترات طويلة وعدم حمل أشياء ثقيلة وإذا استدعى الأمر يكون بطريقة رافعي الأثقال والظهر مستقيم.

تمارين ما بعد الولادة

هذه التمارين ضرورية جداً بعد الولادة حتى أثناء وجودك بالمستشفى لأنها ستساعدك على إستعادة رشاقتك السابقة وتساعدك على تقوية عضلات بطنك واستعادة صحتك. واستعمال التمارين أحسن علاج لمنع صعوبة التحكم في البول بعد الولادة لاسيما أثناء الضحك والسعال ويمكن الاستفسار من الطبيب علي الطريقة التى تمارسين بها التمارين.

عودة الدوره الشهرية

ليس لها تاريخ ثابت قد تبدأ بعد 6 أسابيع من الولادة أو تطول لتبلغ 6 شهور أو تستمر في حالة الرضاعة الطبيعية المنتظمة إلى سن ما بعد الفطام ويمكن حدوث حمل دون عودة الدورة الشهرية لأن التبويض يحدث قبل الدورة بأسبوعين.

الاسترخاء و الراحة

أمر ضروري وحتمي ولا تقلقي من بكاء طفلك فلا يوجد طفل لا يبكي.

بشرتك وشعرك ويديك

إن جفاف بشرتك من كثرة الغسيل لملابس الطفل يتطلب منك استعمال أي كريم مرطب مع قص الأظافر و استعمال غذاء صحي متوازن من الفواكه والخضراوات في موسمها وأكثرى من الأطعمة المحتوية على بروتين أسماك لحوم جبن ألبان خبز أسمر. إن جفاف وتساقط شعرك أمر طبيعي بعد الولادة وخلال الرضاعة سريعاً ما يعود إلى حالته الطبيعية.

العودة للعمل

إليك ترتيبات تكفل لك راحة البال وعدم القلق على طفلك وتضمن نمو طفلك في جو آمن خالي من المضايقات، إن زيادة عدد الساعات التي تقضيها مع طفلك وإحساسه بالراحة وإن كانت السنة الأولى ضرورية إلى وجود الأم بجوار طفلها ولم تسمح ظروفها بذلك كان لها أن تستشير الطبيب المعالج في كيفية ونوعية الرضاعة المطلوبة خلال فترة الغياب.

عزيزتى الأم إن النسبة الأولى من عمر طفلك هى بمثابة عنق الزجاجة لكليكما فينبغى أن تقضى معه عدد أكبر من الساعات متى تضمن راحة البال وعدم القلق على طفلك ونموه فى جو آمن خالى من المضايقات وإحساسه بالراحة والاطمئنان.

أما إذا لما تسمح ظروف عملك بذلك فعليكى استشارة الطبيب المعالج في كيفية ونوعية.

* * * * *

الولادة والمولود الجديد

يصل المولود الجديد بعد اكتمال نموه داخل رحم الأم للحياة خارج الرحم عبر عملية الولادة.

الولادة:

هى عمل فسيولوجي فيها يمر الجنين بعد اكتمال نموه داخل الرحم عبر قناة الولادة إلى الحياة خارج الرحم تلك العملية المرهقة لون مختلف للطفل الذي يتحمل لساعات عملية العصر داخل قناة الولادة. وللأم التي تنتظر لحظة ميلاد وليدها فهى تتطلب نوعاً من الصبر والشجاعة والثقة والاستعداد التام لهذه العملية وبعد الولادة وإطلاق المولود الصرخة التي تهبه الحياة يزف إلى الأم نوع المولود ويتم تشفيط أنفه عينيه و إفرازات الفم وأخذ حمام ثم يوضع على بطن الأم.

* * * * *

الأيام الأولى من حياة الطفل

مظهر المولود الجديد

البشرة ولون الجلد

يكون لون الجلد وردي مع زرقة بالأطراف وفي الولادة الطبيعية يكون الجلد أزرق بتحول إلى اللون الوردي بعد صرخات متكررة للطفل تدفع الهواء إلى الرئة أو استنشاق أكسجين رطب.

يظهر جلد المولود كمادة شمعية بيضاء هي الإفرازات المتراكمة من الجلد وغنية بالدهون والكوليسترول وتكون كثيفة على الرأس والظهر وثنيات الجلد ولها فائدتان هما منع نقع جلد الجنين في السائل الأميوني فتمنع تسلخه وتسهيل عملية الولادة فهى بمثابة الشحم الذى يسهل حركة مرور الجنين في لولبية الجهاز التناسلي للأنثى.

ويزول بعد عدة حمامات.

وجود طبقة جلدية جافة تشبه الورد خاصة في الأطفال المولودين متأخراً تتشقق وتزول تاركة جلد ناعم أملس.

الزغب والشعر الناعم الذي يغطي الوجه والزارعين يكون كثيف عند السمر يختفي في خلال أسابيع، أما شعر الرأس يختلف من طفل إلى أخر والشعر الناعم يستمر مدى الحياة.

لا تقلقى من وجود زرقة الأيدي والأقدام في اليوم الأول أو بعده إذا كان الطفل طبيعياً فغالباً ما يعود اللون تدريجياً إلى أحمر غامق ثم للون البشرة.

وجود milia عبارة عن طفح جلدي على خدي وأنف الطفل على هيئة بقع صغيرة ليس بها احمرار ناتج عن اتسداد الأوعية في الغدد الصغيرة الدقيقة التي تمد البشرة بالدهون ويزول تماماً دون قلق.

Erythma Toxicum طفح جلدي يسمى الزي الولادي أو إلتهاب الجلد التسممي هو عبارة عن طفح جلدي بشع المنظر يظهر ويختفي في الأيام الأولى عبارة عن مناطق حمراء بها بقع مائية وصفراء اللون في الوسط ليس إلتهابا ولا يعرف سببه ويزول تلقائياً.

الرأس

يزداد الضغط على الرأس في نهاية مرحلة الحمل لذلك يولد الجنين ورأسه به شئ من الغرابة سريعاً ما يزول، وغطاء الرأس غير متصل واليافوخ العلوي على شكل ماسه يغلق من 15 - 18 شهراً.

وجود ورم (طرى) في مؤخرة الرأس يزول خلال أيام. وجود تجمع دموي تحت عظام الرأس لا يتخطى الحواجز العظمية يزول خلال الشهرين الأولين.

الوحمات

البقع الحمراء التي تقع على الجفون والأنف ومؤخرة العنق سببها غير معروف تزول خلال السنة الأولى، أم النقطتان القضيبتان في سقف الحلق تسميان اللؤلتان لا يحتاج علاج وهى موجودة في نصف الأطفال.

وضع الطفل

المرفقين والركبتين مطويتان 2/1 طية يداة مغلقتان بسبب انقباض عضلات الأطراف عضلات الجذع والفقرات في استرخاء.

حركات الطفل

مرحلة الزهول قليلة الحركة أو كثرة مع فرد الفخذ وحركة الرأس وثني اليد مع صراخ شديد.

العينان

قادرتان على الرؤية منذ الميلاد وإذا وجد بها تورم لا داعي للقلق سرعان ما يزول وفي حالة أي التهابات يتم وضع قطرات مناسبة.

الحبل السري

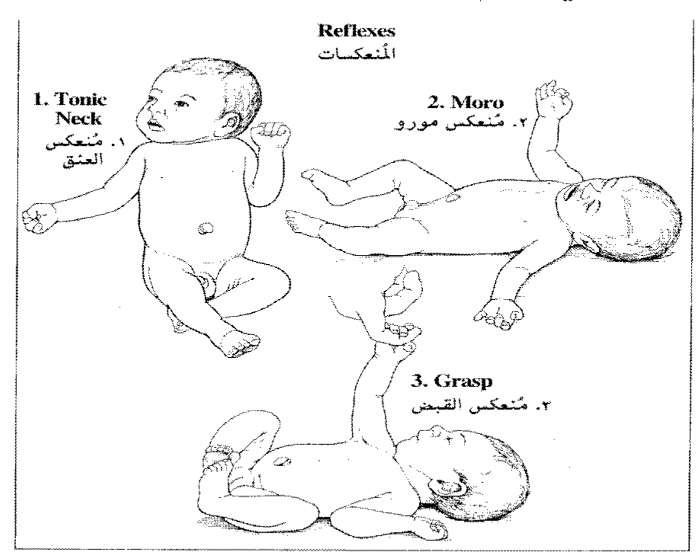
يتم وضع مشبك وقطع الحبل السري بطول 1 - 2 بوصة فيذبل ويسقط في خلال أيام إذا تأخر عن 45 يوم يتم استشارة: الذي غالباً ما يطلب عد لخلايا الدم البيضاء ونشاطها، ولا يتم وضع مراهم على السرة وعند سقوطها لا ينصح بمسحها بالكحول حتى لا يحدث خروج دم.

التبول والتبرز

التبول يتم خلال الـ 24 ساعة الأولى إذا بكى الطفل فهذا رد فعل طبيعي والتبرز ينفى وجود انسداد بأمعاء الطفل. التبرز الأول أخضر غامق ثم بني ثم أصفر.

نقصان الوزن

بسبب التبول والتبرز في الأيام الأولى يعود إلى وضعه خلال أسبوعين.

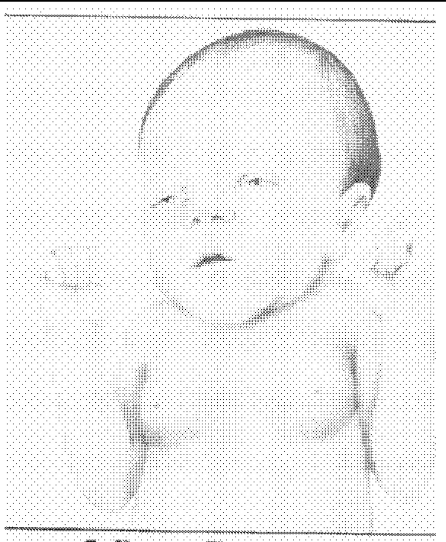


الارتكاسات العصبية الوليدية

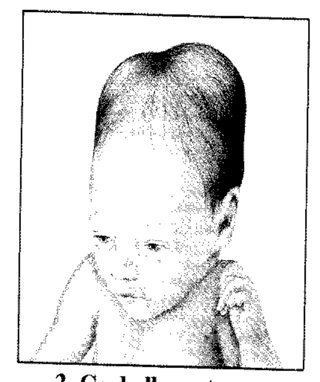
* * * * *

المشاكل الصغيرة التي تستقيم بنفسها ولا تستدعي استشارة الطبيب

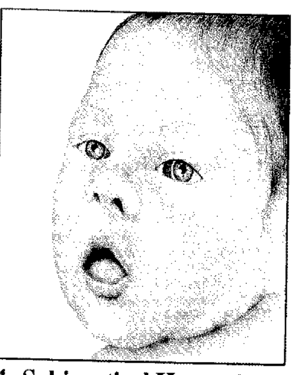
1) تورم الثدي مع ظهور حليب في الذكور والإناث أمر طبيعي من خضوع طفلك للهرمونات التي تؤهلك للرضاعة يزول خلال أيام دون عصر أو علاج.



5. Breast Engorgement
٥. احتقان الأثداء



3. Cephalhematoma
٣. ورم الرأس الدموي



4. Subjunctival Hemorrhage
٤. النزيف في مقلة العين

2) نزف مهبلي في الإناث نفس السبب (الهرمونات) ويزول خلال أيام دون علاج.

3) انتفاخ، تورم الوجه، تورم الجفون من المياه الموجودة أكثر من العادة في مسام الجسم تزول بعد 24 ساعة.

4) تورم الرأس السائلي غير مؤلم ممتد يزول خلال أيام.

5) تورم الرأس الدموي غير مؤلم ممتد يزول خلال أسابيع.

6) البقع الزرقاء المنغولية من ملامسة... يزول في ا لمستقبل.

7) اللؤلؤ الظاهري بالفم 2 - 3 فقط بشكل رأس الدبوس ليس فطريات

8) ورم بعطلة الرقبة كتلة صلبة في منتصف العضلة تظهر في الأسبوع الثاني ممكن تكون تجمع دموي من الشد على عضلته في مولود المعقدة أم تجمع ليفي عضلي خلقي تختفي في السنة الأولى.

9) التثاؤب والعطس: أمر طبيعي لحديثي الولادة وليس هناك ما يمكن عمله بشأن التثاؤب ويكثر عطس حديثي الولادة لا بسبب الزكام بل تهيج الأنف الناتج عن تنفس الهواء الجاف بدلاً من السائل الأميوني الذي تعود عليه خلال وجوده بالرحم وإذا بدا الأنف مسدوداً يمكن استعمال نقط محلول الملح الأنفي.

* * * * *

مشاكل الولادة الكبرى التي تتطلب علاج

1) **نزيف داخل المخ**: يحدث نتيجة تعسر الولادة أو تدخل طبي في حالة طفل معقدة أو نقص الأكسجين. والاختناق الوليدي دون عيوب خلقية يحدث تحت الاراكنويد أوفي جيوب المخ أو بين جيوب المخ، علاماته وعلاجه تتم بمعرفة الطبيب، فإن نقل دم وأدوية لتخفيف ضغط المخ والطفل يكون شاحب اللون به تشنجات وصراخ وقيئ وإرتفاع ضغط العين وتنفس غير منتظم وغياب الارتكاسات الوجبية.

2) **إصابات الفقرات والحبل الشوكي**: إصابات الأعصاب الطرفية وضفيرة الأبط العصبي.

➢ عصب الرقبة 5 - 6 شلل (Erb)... يظهر بضم الذراع لجسم مع دوران داخلي اختفاء ارتكاس مورد في هذه الناحية.

➢ شد عصب الرقبة 7 - 8 صدري مع ألياف السمباتوية يحدث ضيق بحدقة العين

- شد عصب الحجاب الحاجز.
- شد العصب الوجهي.

* * * * *

التكيف الوليدي

طفل عاش سابحاً في السائل الأميوني وتحت المسؤلية الكاملة للأم يأتيه كل ما يحتاجه من أكسجين وغذاء عن طريق حبل الوريد وهو الوريد الوحيد الذي يضمن له استمرارية الحياة والنمو داخل الرحم والشريانان السريان لإعادة 80% إلى الأم فلا يحتاج إلى رئة للتنفس أو جهاز هضمي مكيف.

وعند الولادة ينقطع هذا المحور ويربط حبله السري فيصرخ صرخته التي تهبه الحياة عن طريق إثارة مركز التنفس بسبب اختلاف الحرارة فيدخل الهواء إلى الرئة التي تمد الدم بالأكسجين بعد أن كانت لا تعمل داخل الرحم فيزداد الدم المندفع إليها ويعود إلى الأذين الأيسر فيرتفع الضغط داخل الأذين الأيسر فيغلق الثقب البيضاوي - التـــــــــــــــــــــــــــــــنفس يكـــون من 40: 60 / دقيقة عن طريق الحجاب الحاجز وعضلات البطن والصدر - ضربات القلب 120: 160 / دقيقة ضغط الدم 40/80.

التكيف الدموي: يتم التخلص من الدم الزائد عن طريق تكسير الكرات الحمراء ينخفض عددها من 8 مليون إلى 5 مليون محدثاً صفراء فسيولوجية.

الجلد: يعود لطبيعته مع أول حمام.

الجهاز الهضمي: تظهر البطن مشدودة الكبد حوالي 2سم الطحال غير محسوس إفرازات المعدة في البداية متعادلة ثم تزداد الحموضة خلال أول أسبوعين مساحة الأمعاء مناسبة للامتصاص مع الإنزيمات الهاضمة، الكبد وظائفه غير مكتملة كمية الميكونيومـالميكونيوم بالأمعاء حوالي 200 ملل. حركة الطعام في اليوم الأول في

الجزيء العلوي حوالي 8 ساعات، والأمعاء الغليظة 2 - 4 ساعة.

الدم المبتلع بالطفل يتم التخلص منه بالقيئ أو مع الحمام ويتم التفريق بينه وبين دم الطفل.

النوبة التناسلية: هي احتقان الثديين وخروج دم مهبلي يشبه الدورة الشهرية.

الإدراك الحسي عند المولود

يشمل الرؤية، السمع، الإحساس، الشم، والحالة النفسية عند المولود

الرؤية: عين المولود زرقاء اللون لعدم نضوج عصب الرؤيا ورغم ذلك عين المولود حساسة للضوء وبها طول نظر ويبدأ التكامل النفسي للرؤية في الشهر الثاني حيث يبتسم الطفل عند تقريب الأشياء له ويتبعها بنظرة الرؤيا لها ظاهرة بعدية تلعب فيها العين دور آلة التصوير وشبكة العين هي الفيلم، الظاهرة العصبية النفسية المعقدة تبدأ بنقل الإشارة الضوئية من العين لدماغ الطفل.

السمع: يبدأ قبل حاسة النظر حيث نجد الطفل من الشهر الثاني يميز الأصوات ويفرق بين اللهجة التي بها عاطفة والخالية من العاطفة ولا يميز الوجوه في هذه السن، تقطع حركاته عند سماع الأصوات ويتابعها غير فاهم لها ويحدث ارتكاس مورد مع الصوت المرتفع.

حاسة اللمس: النقل العصبي متأخر فهو قليل الإحساس للألم والوخذ حتى نهاية الأسبوع الأول.

الإحساس: موجود بدليل انقباض يد الطفل عند وضع أصبع فيها، يدير فمه للثدي والبكاء عند وضع سماعة باردة على صدره، البكاء عند بلل ملابسه.

التذوق: اللسان به حلمات كاملة والطفل يرفض أنواعاً من الألبان ويحب أخرى

ظاهرة الشم: موجودة بديل بحثه عن الثدي وعدم بكاؤه عند تقريب والدته له

الحياة النفسية للمولود الجديد: طبعاً الطفل الذي مع والدته باستمرار نموه النفسي والجسدي وجلوسه ومشيه أسرع، أما أطفال المستشفيات بهم حالة حزن عميق لا يهتمون بالعالم الخارجي نموهم العصبي متأخر ومن الأشياء الهامة التي تؤثر على تكوين شخصية الطفل هي الحالة النفسية والجو المحيط به وطريقة التعامل معه، عصبية الأم وقلقها ينعكس على الطفل يتمثل فالعالم يتمثل عند الطفل حول أمه، ويستمر كجزء متمم للأم لا يقيم فوارق بينه وبينها، يشعر بحرارة أمه وهو مشدود إليها هزهزة الأم له تشبه حركة السائل الأميوني قبل الولادة، فأهمية الأم تكمن في نقل الأمان والحنان والدفء إلى طفلها والبعد عن العصبية والانفعال عند الرضاعة وعند تلبية حاجة الطفل.

الفحوصات المبكرة: بعد الولادة بواسطة أخصائي الأطفال

إن الفحص المبكر للطفل بواسطة أخصائي متمكن عند الولادة يساعد في اكتشاف أي عيوب يمكن علاجها بسهولة، مثل خلع الورك المفصلي الذي يحتاج في علاجه إلى 4 أسابيع باستعمال حفاض مزدوج أو ماسك للعظام لمدة شهرين وخلاف ذلك هناك الكثير من العيوب التي يتم التنبؤ بها بسهولة عند الفحص الوليدي. وزن المولود يتوقف على فترة الحمل وحالة الأم.

النوع	♀بنت	♂ولد
الطـــول	46 - 54 سم	47 - 53 سم
الجمجمة	33 - 37 سم	تنفس: 40 / دقيقة
عدد ضربات القلب	120 - 140 دقيقة	120 - 140 دقيقة

فحص الفم - العينين - الأنف، السلسة ا لفقرية - الأوراك.

الارتكاسات: مورد - الأمساك النقاط الأربعة - إرتكاسات المشي - ارتكاسات الرضاعة - ارتكاس تحريك الرقبة - وبواسطة الطبيب يمدد رد فعل الارتكاس الغير طبيعي وهذا: للتأكد من سلامة الجهاز العصبي والحركي.

ختان الأولاد

الختان سنة في شرعنا الحنيف أثبت العلم فوائده الصحية إذ أنها تقي من كثير من الأمراض، وجرت العادة على إجراء الختان في الأسبوع الأول بعد الولادة، وينصح بعض الأطباء بإجراء الختان بعد الشهر الأول لضمان تطور عوامل التجلط بشكل تام، وينبغي أن يجري الختن بواسطة طبيب جراح.

* * * * *

تغذية الطفل

الرضاعة:

{وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلاَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ}.

ثدي الأم هو مصدر الغذاء للرضيع منذ بدء الخليقة على الأرض وهو الطعام المختار التي تتوافر فى تركيباته احتياجات الطفل، وثدي الأم ما هو إلا غدة لإفراز الحليب من الأشهر الأخيرة للحمل لذا ينبغى أن يبدأ الاستعداد للرضاعة لكي الاستعداد يبدأ من أول الحمل بالعناية بالثدي وشد الحلمة، والهرمونات الناشئة عن الحمل تغير حجم الثدي فيزداد حجماً ويتحول لون الحلمة إلى بني داكن.

الرضاعة الطبيعية

لبن الأم:

لقد أجمعت جميع البحوث العلمية أن لبن الأم هو أفيد غذاء للطفل بل ووجد أيضاً إن غذاء كل أم يفيد وليدها أكثر من لبن أي أم أخرى وهو حصن الأمانة لسلامة طفلك وقد أكد علماء النفس أن الرضاعة الطبيعية تحقق للطفل الصحة النفسية السوية والإشباع العاطفي الحقيقي.

معقم - جاهز - ليس به ميكروبات متوفر بكل سهولة وكلما دعت الحاجة إليه ويقي من الإصابة بمرض السكر وتصلب الشرايين وأمراض القلب في المستقبل

ويقلل من نسبة الموت الفجائي، يقي من الإصابات بالنزلات المعوية التي عادة ما تصيب الأطفال الذين يرضعون بالزجاجة. درجة حرارته مثالية ومناسبة للطفل. لا يماثله لبن آخر محضر من الأبقار أو الجاموس أو الغنم أو الأبل حيث أنه يحتوي على كمية كافية من البروتين والسكريات بنسب تناسب الطفل تماماً بينما البروتينات الموجودة في لبن الأبقار والأغنام والجاموس صعبة الهضم على معدة الطفل لأنها خلقت لتناسب صغار تلك الحيوانات. ولبن الأم يحتوي على المواد الغذائية الضرورية للنمو والحياة وغني بالفيتامينات ولا يسبب حساسية للطفل، وهو يحتوي على الكثير من الأجسام المضادة للميكروبات التي تعطي الطفل مناعة ضد العديد من أمراض الطفولة حيث أن الثدي يفرز في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة مادة اللبأ. وهو سائل أصفر خفيف يحتوي على كمية مركزة من البروتينات المهضومة وعلى المواد المحتوية على مضادات الجراثيم... وينقل بذلك مناعة أخرى تضاف إلى الوليد ضد الأمراض حتى تتعاون مع ما قد سبق أخذه من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة ضد الأمراض، كما أنه يساعد على منع الحساسيات.

نمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أسرع وأكمل من نمو أولئك الذين يعطون الألبان المحضرة، وقد ثبت أنهم أشد ذكاءاً وإدراكاً واستجابة لمحيطهم.

النمو النفسي للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يكون نمواً سليماً وسريعاً بينما الذي يلتقمون الرضاعة تكثر بينهم العلل النفسية، وقد ثبت بالتجربة أن عملية الرضاعة بحد ذاتها وما يصاحبها من مداعبة للطفل وضمه لصدر الأم والهزهزة أمر في غاية الأهمية وتأثيره إيجابي على سلوك الطفل حاضراً ومستقبلاً وبدونهما يصبح عصبياً وعدوانياً ولا يمكن ترويضه إلا بطريقة الهزهزة والضم للصدر.

أما الأم التي تعاني من نقص في بعض الفيتامينات حسب إفادة الطبيب فيمكنها تعويض ذلك بالغذاء الجيد والفيتامينات التي يصفها الطبيب والاستمرار في الرضاعة

الطبيعية وهناك حالات نادرة تلجأ إليها الأم للرضاعة الصناعية والتي لا ينصح بها إلا بعد الرجوع إلى الطبيب.

فوائد الرضاعة للأم

الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة من أهم العوامل لاستقرار الأم والطفل نفسياً ويعطي شعوراً للأم بالرضا عن نفسها لأنها تحافظ على صحة الطفل ونموه. يعود الرحم إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة مع الرضاعة، وذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى (oxytocin) الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية، ولولا ذلك لأصيب الرحم بسرعة بالإنتان وحمى النفاس. كما تقلل الرضاعة من احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

فقد وجد أن المرضعات هن أقل النساء تعرضاً للإصابة بهذا المرض الخبيث...وتقول الإحصائيات أن غير المتزوجات أكثر تعرضاً من المتزوجات، والمرضعات هن أقل الجميع تعرضاً لهذا المرض، كلما أكثرت المرأة من الرضاعة كان ذلك أدعى لحمايتها من سرطان الثدي.

الإرضاع المتواصل من الثدي هو أحد العوامل الطبيعية لمنع الحمل... وهو وسيلة خالية من المضاعفات التي تصحب استعمال حبوب منع الحمل أواللولب أوالحقن... (ولكن هذه الطريقة غير آمنة 100٪) فإن مص حلمة الثدي يحرض على إفراز هرمون (البرولاكتين) من الفص الأمامي للغدة النخامية وهذا يزيد من إفراز اللبن من الثدي وفي نفس الوقت يقلل من إفراز الهرمونات المنمية للمبيض... ولذلك لاتحدث الإباضة (التبويض) ويمتنع الحمل. كما أن الرضاعة الطبيعية تساعد الأم على استعادة رشاقتها بإنقاص وزنها الزائد الذي اكتسبته أثناء الحمل.

متى تبدئين الرضاعة؟

البداية الصحية هي في النصف ساعة الأولى التي تعقب الولادة مباشرة ويجب أن تبدأ تلقائياً عن طريق ملامسة الجلد للجلد (الأم للوليد)، والرضاعة الطبيعية هي أغلى هبة تسطيع الأم تقديمها إلى طفلها الرضيع، ويحتاج الطفل الرضيع إلى الحنان والعطف والدفء الذي يمنحه له صدر الأم بقدر ما يحتاج إلى الطعام المغذي، وقد اتضح علمياً بأن أفضل المنبهات الإفراز اللبن هو الاتصال الحميم بين الأم والمولود في أعقاب الولادة مباشرة وبتتابع عملية المص سيسبق تدفق الحليب سائل أصفر اللون يسمى اللبأ وهو غني بالفيتامينات والمعادن والبروتين ويعطي هذا السائل للرضيع مناعة ضد كثير من الأمراض كما أن الأم التي أجريت لها عملية قيصرية تستطيع أن ترضع طفلها في غرفة الإفاقة بمساعدة الممرضات أو بعد 4 ساعات من العملية، وعندما ترضعين طفلك لأول مرة لا تقلقي إذا أحسست بألم في البطن أثناء الإرضاع فذلك مجرد رد فعل طبيعي للرحم.

كيف ترضيعن طفلك

عندما تبدئين بإرضاع طفلك ستكون القابلة أو الممرضة إلى جانبك لتساعدك في البداية فلا تترددي في طلب النصيحة منها وأنت مازلت في طور التعلم، هذا إن كان لديك مشاكل أو صعوبات.. وتذكري دائماً أن هناك آراء عديدة ومختلفة حول المشاكل المتعلقة بالرضاعة الطبيعية، لذلك حاولي ألا تكثري من طرح الأسئلة ذاتها على أناس مختلفين لأنك ستحصلين على أجوبة عديدة مختلفة والبعض منها غير صحيح تأكدي أولاً أن الطفل مستيقظ ومستعد للرضاعة كما أن تغيير حفاضتة يمكن أن يساعد على إرضاعه وهو على درجة عالية من الراحة (اعتني بنظافتك العامة بالاستحمام مرة يومياً، ولا داعي لغسل الحلمتين قبل الإرضاع ويكتفي بدهنهما بحليبك لأنه يحتوى على الموانع الطبيعية).

حاولي أن يكون وضع جلستك مريحاً كي تشعري بالاسترخاء ولكي يتدفق اللبن

بسهولة فيمكن أن ترضعيه وأنت جالسة وإذا كان الكرسي الذي تجلسين عليه عالياً فإن وضع مجموعة من الكتب أو المجلات تحت قدميك قد يساعدك كما أنك ممكن أن ترضعيه وأنت مستلقية على جانبك ويمكن تغيير الوضع حسب الحاجة وفي كل الأحوال حاولي أن يكون رأس الطفل مرتفعاً قليلاً عن جسده لتسهيل مهمة البلع عنده... والوضع الدارج في الرضاعة هو أن تجلسي وظهرك مستقيم وتأخذي طفلك في ذراعك بحيث يستقر رأسه في ثنية الذراع ويسند بقية الذراع جسم الطفل وتبقى اليد الأخرى طليقة لاستخدامها في إسناد الثدي إذا لزم الأمر.

قربي طفلك إلى صدرك واحذري أن تدفعي الحلمة بقوة في فمه أو أن ترفعي رأسه تجاه الحلمة، ولكن دعي حلمتك تلامس خده وحركيها نحو زاوية فمه والمسي بالحلمة شفته العليا والسفلى وستجدينه يدير رأسه ويفتح فمه ويبدأ في البحث عن حلمه صدرك وهذا انعكاس غريزي خلقه الله سبحانه وتعالى به، ولا تقلقي إذا ما احتاج هذا الأمر منك ومن الطفل المحاولة لأكثر من مرة قبل أن يمسك بحلمتك، وتأكدي الآن أن الحلمة بداخل فمه وأن شفتاه مطبقتان على أكبر مساحة ممكنة من الجزء البني اللون حول الحلمة حتى يتوفر له أكبر كمية من الحليب... عندما يشعر الطفل بالحلمة.

داخل فمه يثار فيه انعكاس غريزي آخر يسمى " انعكاس المص " وهذا ما يدفعه ليبدأ عملية الرضاعة، بهذه الطريقة يمكن تفادي أن يمص الطفل من الحلمة ويسبب في تشققها. لا تدعى صدرك يلاصق كثيراً فتحتي أنف الطفل أثناء الرضاعة حتى لا يسبب له صعوبة بالتنفس ويتوقف خفض ذراعك قليلاً ليبتعد أنفه عن الثدي أو أن تضغطي الثدي إلى الداخل بيدك الأخرى ليبتعد عن أنف الطفل. أرضعي طفلك من الثديين والتناوب في كل وجبة إرضاع، بعد أن تتأكدي من أن الطفل أفرغ الثدي الأول حيث يقوم بتركه تلقائياً بعد الإفراغ أو عند الإشباع وتعود أهمية ذلك إلى أن تركيبة حليب الأم تتغير أثناء الرضعة الواحدة فحليب المقدمة وهو الحليب الذي يدره

ثـدي الأم فـي أول الرضـعة غنـي بالبروتينـات والسـكريات والفيتامينـات والمعـادن والماء، أما حليب المؤخرة والذي يأتي في آخر الرضعة فيحتوي على كميـة أكبـر من الدهون وطفلك يحتاج إلى الإثنين معاً لكي ينمو نمواً سليماً.

طول وعدد مرات الإرضاع:

ينبغي تشجيع الأم على البدء المبكر بالرضـاعة الطبيعية حيث أن الطفل مستعد لذلك، ويجب أن تمتد الرضاعة لفترة أطول في جميع الحالات على أن تكون الأم فـي وضع مريح وألا يكون لديها شعور بالاستعجال.

في هذا السن يجب إرضاع طفلك لدى الطلب، على الأقل 12 رضعه كل 24 ساعة، وليست هناك قيود أو أحكام على وقت الرضاعة فلا توجد مواعيد محددة لذلك وإنما تترك لحاجة طفلك اتركي كل رضعه تستمر حتى ينام الطفل أو يترك صدرك تلقائياً، وحاولي أن توفري لنفسك الوقت الكافي للراحة والاسترخاء أيضاً ويفضل أن ينام الطفل في سن الرضاعة في حضنك أثناء الليل.

ساعدي طفلك على التجشؤ بعد كل رضعه أو فيما بين إرضاعه من ثدي لآخر وذلك برفعة واقفاً وإسناده على كتفك ثم الربت الخفيف على ظهره فالتجشؤ يساعد الطفل على التخلص من الهواء الذي يتجمع في معدته أثناء عملية الرضاعة، تذكري أن طفلك سيخلد للنوم بعد الرضاعة فحاولي عدم تحريكه لتنظيفه وتغيير ثيابه و إلا تعرض للتقيؤ وذهب عنه النعاس ولهذا يستحسن أن تقومي بتنظيف طفلك قبل الرضاعة.

هل يرضع طفلك بما فيه الكفاية؟

أن كل مـا يحتاجـه طفلك من غذاء فـي الأيـام الثلاثـة الأولـى هو بدايـة الحليـب (اللباء) فهو غني بالمواد البروتينية والخلايا المضـادة للعدوى إضـافة إلـى أنـه يسـاعد علـى التخلص من البـراز الأول الـذي يزيـد نسبه الصـفراء الغيـر عضـوية، كمـا أنـه

يساعد أمعاء الطفل على النمو من خلال هرمونات النمو الموجودة فيه لاستقبال حليبك الطبيعي وسرعة هضمه، إن الطريقة المثلى للحكم على كمية الحليب الملائمة التي يتناولها الطفل هي عن طريق قياس زيادة وزن الطفل والتي ينبغي أن تكون منتظمة ويمكن التحقق من ذلك لدى عيادة طبيب الأطفال والتي ينبغي أن تكون منتظمة، ومن الطبيعي أن يفقد الطفل جزءاً من وزنه بعد الولادة خلال الأيام الأولى ولكنه سيستعيد هذا الوزن ويبدأ في النمو إذ أن ذلك يعتبر طبيعياً، وما عليك إلا إرضاعه كلما طلب ذلك دون تحديد الوقت وسوف يعود إلى وزنه الطبيعي خلال عشرة أيام، أما إذا وجدت أن طفلك لا ينمو بصورة منتظمة فعليك مراجعة طبيب الأطفال لأخذ نصيحته. وسيستمر حليبك في الاحتواء على مجموعة كاملة من الفيتامينات التي يحتاجها طفلك طالما أنك تأكلين جيداً وتتبعين نظاماً غذائياً متوازناً.

كيف تتعرف الأم علي عدم كفاية الحليب في أول أسبوعين من عمر الرضيع.

- تقل مرات التبول عن 6 مرات في اليوم.
- تقل مرات التبرز عن 4 مرات في اليوم.
- البكاء المتواصل والجوع.
- عدم الزيادة في الوزن بل وفقدان 10 ٪ من الوزن.

* * * * *

مشاكل محتملة ونصائح عامة

1 - قلة إدرار الحليب

من الناحية العلمية فإن جميع النساء قادرات على الإرضاع، ومن النادر أن تكون هناك أسباب فسيولوجية أو مرضية تعوق أي امرأة عن الإرضاع. ومن بين أكثر الأسباب شيوعاً لعجز الأمهات عن بدء الرضاعة الطبيعية أو التوقف عنها قبل الآوان

أو البدء بالرضاعة التكميلية قبل أن تحين الحاجة إلى ذلك من أجل التغذية هو القلق المرتبط بمخاوف لا أساس لها تتصل بالعجز عن الإدرار (عدم القدرة على إدرار الحليب) أو عدم كفاية الحليب لتلبية احتياجات الرضيع الضرورية من التغذية، وفي الحقيقة بالتشجيع العاطفي، وقليل من الصبر سوف تقوي ثقتك بقدرتك على الإرضاع بنجاح، وهنا ننصحك بتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والفيتامينات كاللحوم والخضروات والفواكه وكذلك العصائر الطازجة والإكثار من شرب الماء وتجنبي التوتر والقلق النفسي، كما ينصح بزيادة عدد مرات إرضاع الطفل من الثديين وكذلك تجنب ارتداء حمالة ثدي ضيقة والابتعاد عن التدخين.

2- ألم حلمة الثدي

قد تحدث بعض الصعوبات من حين لآخر فقد تشقق الحلمتان وتصبحا مؤلمتين وقد يحدث ذلك نتيجة مص الطفل للحلمة فقط أو نتيجة احتقان الثدي بالحليب مما يجبر الطفل على مص الحلمة دون المنطقة المحيطة بها أو سحب الحلمة من فم الطفل دون رغبته، أو غسل الحلمة بالصابون والمواد الكيماوية، ولتفادي ذلك عليك بإرضاع طفلك قبل أن يصبح جائعاً حتى لا يمص الحلمة بقوة تؤذيها وتأكدي أن الطفل يمسك بالحلمة وأكبر جزء من المنطقة المحيطة بها بفمه حتى يساعده ذلك على امتصاص ودر الحليب دلكي الثدي لتسهيل انسياب الحليب، تنفسي بعمق أثناء الرضاعة وقومي بتغيير الوضع بين الإرضاع الواحد والآخر لتوزيع ضغط امتصاص الطفل على الأجزاء المختلفة من الحلمة، فمرة ترضعين وأنت جالسة وأخرى وأنت مستلقية وهكذا.. وابدأي بإرضاع الطفل من الثدي الغير مؤلم أولاً ثم الثدي الآخر لتخفيف شدة الامتصاص لدى الطفل الجائع ولتفادي الآلام ولا يجب أن تمتنعي عن الإرضاع.

قومي بغسل الحلمات بالماء الدافئ بعد الرضاعة، عرضيها للشمس وإتركيها

تجف تماماً في الهواء، استعملي حليبك في نهاية الرضعة (هو غني بالدهنيات) كمرهم لدهن الحلمة المشققة قبل تغطيتها، وإذا كان طفلك يعاني من التهاب الفم السلاقي فيجب معالجته أولاً، أما إذا كانت الحلمة متشققة جداً فيمكنك عصر الحليب من الثدي باليد أو بواسطة شفاط الحليب ثم إعطائه لطفلك بالمعلقة أو بالكأس تفادياً لإعطائه الحلمة الصناعية بالقارورة، أما إذا كان الألم شديداً فاستعملي بعض المسكنات الخفيفة أو استشيري الطبيب، واطمئني حيث أن الألم لن يدوم طويلاً.

وعند رغبتك في إيقاف الرضاعة لبرهة احذري أن تنزعي الحلمة من فم طفلك حيث أن هذا يؤذي الحلمة، بل يمكنك أن تسحبي الحلمة من منتصف فم الطفل إلى زاوية فمه مما يصعب عليه الإمساك بها ويتوقف عن الامتصاص ثم سحبها خارج فمه.

3 - **سيلان الحليب من الثدي بعد الرضاعة**

يمكنك إيقاف ذلك بأن تضغطي على الحلمة براحة يدك لمدة بسيطة.

4 - **احتقان الثدي (امتصاص الصدر)**

يدر لبن الأم في الثديين خلال فترة 2 إلى 4 أيام وتشعر بانتفاخ بهما وقد يصبحا قاسيين ومؤلمين كما قد يحدث الاحتقان بعد ذلك بسبب عدم الانتظام في الإرضاع أو عدم الإرضاع بشكل كاف، ولعلاج هذه المشكلة يجب أن تحرصي على إرضاع طفلك على فترات زمنية متقاربة وتبدئي بالثدي المحتقن أولاً، ولا مانع من أن توقظي طفلك، من النوم للرضاعة عندما تشعرين أن لديك رغبة في الإرضاع، إذ أن الطفل يعود للنوم ثانية بعد الرضاعة كما أنه من المفيد عمل كمادات من الماء الدفئ ووضعها على الثدي المحتقن .

.5- **الحاجة إلى إعطاء الرضيع الماء.**

لا يحتاج الطفل إلى أي رضعات من الماء المعقم أو المغلي خلال الأربعة أشهر الأولى من حياته لأن حليب الأم يحتوي على كمية كافية من الماء والأملاح المعدنية اللازمة للطفل.

6 - الأم العاملة والرضاعة الطبيعية

تستطيع الأم العاملة أو الملتحقة بدراسة أن ترضع طفلها رضاعة طبيعية وذلك بتفريغ الحليب من ثديها وتركه لشخص آخر في البيت ليعطيه للطفل في أوقات الرضاعة بدلاً من استعمال حليب غير حليب الأم، حيث يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة لمدة 24 ساعة وعند الحاجة تقوم بتدفئته وذلك بوضع الإناء الذي يحتويه في وعاء أخر أكبر منه به ماء ساخن.

7 - حبوب منع الحمل والأدوية

تقل كمية الحليب عند استخدام حبوب منع الحمل المركبة لذلك يجب أن تستشيري الطبيب قبل أخذ أية حبوب لمنع الحمل وقبل تناول أي أدوية.

8 - التدخين

يتعارض النيكوتين الناتج عن التدخين مع إدرار الحليب ويقلل من إنتاجه ويضر الطفل.

9 - الرضاعة الطبيعية أثناء الحمل.

ليس هناك مانع طبي من الاستمرار في إرضاع الطفل بالرغم من حدوث حمل جديد فبعض الأمهات تستمر في الإرضاع لنهاية الحمل وبعضهن يرضعن الطفلين بعد الولادة.

10 - الأطعمة التي تساعد على زيادة إنتاج وإدرار الحليب.

الإكثار من البروتينات والفواكه والخضار الطازج والغذاء المتكامل وكثرة

السوائل والعصائر تفيد في زيادة إنتاج الحليب كما أنه ينصح بتناول " الحلبة والخميرة" حيث أن لها دور في إدرار الحليب وننصح الأم بتجنب الإفراط في إضافة البهارات والثوم والبصل إلى طعامها لتجنب مشاكل الهضم.

للطعام منزلة خاصة وأهمية كبيرة في حياة الطفل في المرحلة المبكرة من حياته، لذلك لا تستغربي أو تندهشي إذا لاحظت أن الكثير من مشاكل الطفل في هذه الفترة تدور حول الطعام.

11 - تقيؤ الحليب

التقيؤ من الأمور العادية جداً بالنسبة للرضيع وغالباً ما تكون الكمية التي يتقيؤها الأطفال قليلة، ومع ذلك فإن بعضهم يتقيأ كميات كبيرة من الطعام دون المعاناة من مشاكل صحية ويميل معظم الأطفال إلى تقيؤ قليل من الحليب بعد الرضاعة (القشط) عند التجشؤ وعندما يوضعون في أسرتهم ويتروواح حجم هذه الكمية من ملعقة شاي صغيرة إلى ملعقة كبيرة أو أكثر ولا داعي للقلق فهذا أمر طبيعي تماماً.

فإن كان طفلك من هذا النوع فيجب أن تعتادي على حمل المناديل الورقية معك دائماً، واستخدامك لهذه المناديل الورقية في اللحظة المناسبة يجنبك الغسيل الإضافي.

إن تقيؤ الطفل لكمية كبيرة من الحليب لا يعني بالضرورة أن هناك أمراً على قدر من الخطورة فإن كان وزنه يزداد بانتظام وبدا راضياً وعلى ما يرام فلا تقلقي ولكن إذا رافق هذا التقيؤ توعك وتعب فاتصلي بالطبيب فمن المحتمل أن تكون هناك مشاكل ما زدت إليها بعض أنواع العدوى مما يستدعي العلاج.

إن كثرة الغازات في المعدة تكون أحياناً سبباً في التقيؤ حيث يميل بعض الأطفال إلى ابتلاع الهواء عندما يرضعون الحليب بسرعة ونهم، فإذا كانت هذه حالة طفلك فمن الأفضل أن ترضعيه حينما يستيقظ حتى لا يستبد به الجوع ومن ثم يلتهم طعامه التهاماً.

تخفيف المضايقات

حاولي أن تساعدي طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة لفترة معقولة من الوقت ولا داعي لأن تطول محاولاتك هذه إذا اتضح لك بأن الحصول على النتيجة المطلوبة والمرضية أمر لن يحصل، وغالباً ما تستطيعين تخفيف المضايقات التي تزعج الطفل بوضعه على بطنه فوق ركبتيك أو في سريره (دون وسادة) كوني صبورة وقومي بعمل كل شئ يمكن أن يقلل من بلغ طفلك للهواء، فهذه من المشاكل التي تحتاج إلى وقت للتغلب عليها وستلاحظين بأن الأمور تتحسن بعد الأشهر القليلة الأولى.

مغص الثلاثة أشهر

كثيراً ما يعاني الأطفال من الشعور بالألم أو عدم الراحة بعد الرضاعة وعلى نحو متكرر وهذا ما يسمى بمغص الثلاثة أشهر حيث يصرخ الطفل ويحمر وجهة ويثنى ركبتيه نحو بطنه، وتستغرق النوبة الواحدة ما بين دقيقتين إلى عشر دقائق. ولسبب من الأسباب يحدث المغص في الموعد نفسه تقريباً، ولكن لسوء الحظ هناك أطفال يصابون بأكثر من نوبة واحدة في اليوم، وغالباً ما يحدث هذا الأمر مع حلول المساء حاولي أن تتحملي الموقف مهما بدا طفلك متألماً ولا يعتريك القلق والاكتئاب فإن هذا لن يضر الطفل وما يلبث أن يختفي فجأة عندما يبلغ طفلك شهره الثالث، وأما إذا كان الأمر على درجة من الصعوبة فاستشيري الطبيب لعله يصف دواء للطفل غالباً ما يساعد على تخفيف هذه الحالة، ولكن تذكري أن معظم الأطفال يحتاجون إلى شئ من الانتباه والاهتمام بعد إحدى الوجبات وعادة ما تكون أول المساء حيث يرغب الطفل في أن تحمليه وتتحدثي إليه وتدلليه، ومن السهل أن تعرفي الفرق بين الموقفين لأن الطفل الذي يعاني من مغص الثلاثة أشهر يستمر في البكاء والصراخ وحتى وإن حملته، ولن يتوقف عن ذلك إلا عند انتهاء الألم.

في بعض الأحيان يكون سبب المغص هو حساسية الطفل للطعام الذي تتناوله الأم وخاصة حليب الأبقار حيث تفرز بعض مكوناته من ثديها مسببه المغص للطفل، لذا يفيد الطفل أحياناً توقف أمه عن تناول اللبن حتى مع الشاي أو الأطعمة الأخرى

لمدة أسبوعين على الأقل وإذا كان لبن البقر هو السبب في المغص فسوف يقل بكاء الطفل حتماً، وعندئذ ينبغي للأم التوقف عن تناوله.

الإمساك

تأكدي من أن طفلك مصاب بالإمساك فعلاً قبل أن ينتابك القلق بهذا الشأن فإن كان يعاني من هذه المشكلة فإن برازه سيكون جامداً صلباً قاسياً والمهم في هذا الشأن نوعية البراز الذي يخرجه الطفل وليس عدد مرات التبرز فبعض الأطفال الذي يرضعون من أمهاتهم يتبرزون مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام بينما تتسخ حفاضات الأطفال الآخرين في كل مرة يرضعون فيها فالفرق كبير جداً وجدير بالذكر أن براز الأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم يكون رخواً أكثر من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجة ونادراً ما يعانون من الإمساك بينما تكثر المعاناة من الإمساك بين الأطفال الذي يرضعون من الزجاجة وقد يحتاجون إلى العلاج من وقت لآخر

سوء التغذية

يرجع سوء التغذية إلى عدم إلمام الأمهات بقواعد التغذية السليمة وليس عدم توافر المواد الغذائية لنمو الطفل، ومن أهم أسباب سوء التغذية هي الرضاعة الصناعية مع عدم توفر الإمكانيات الخاصة بالتعقيم أو الإهمال فيه، وفي هذه الحالة يصاب الطفل بنوبات متكررة من الإسهال مما يؤدي إلى إصابته بسوء التغذية وهناك بعض الأمهات يحضرن الحليب بمقدار زائد من الماء مما ينتج عنه حليب مخفف قليل في السعرات الحرارية اللازمة لنمو الطفل وتضعف مقاومته للأمراض، بعض الأمهات أيضاً يعتقدن بأن حليب الأم الحامل ضار بالطفل وهذا غير صحيح لذا ننصح الأمهات الحوامل بإرضاع الطفل و تنويع الأطعمة والتركيز على نوع أو نوعين بكميات كبيرة.

الفطام

الفطام هو تعويد الطفل تدريجياً على تناول أطعمة شبة جامدة وجامدة تكون مكملة لحليب الأم، ويبدأ الفطام بإعطاء الطفل غذاء إضافي إلى جوار حليب الأم بحيث يكون مكملاً لتلك الرضاعات ويجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية طوال فترة الفطام وبعدها وينصح بأن تمتد إلى أن يبلغ العامين من العمر.

متى يبدأ الفطام؟

إن حليب الأم غذاء كامل للطفل حتى سن 6 شهور يحتاج الطفل عادة إلى غذاء إضافي في بداية الشهر السادس من العمر ويلاحظ أن البدء بإضافة تلك الأطعمة أو السوائل قبل الشهر السادس قد يشكل خطورة عليه، لأن جهازه الهضمي يكون غير مكتملاً في تلك السن مما قد يسبب النزلات المعوية والاضطرابات الهضمية والحساسية لدى الطفل وإذا رأيت طفلك يقوم بمص يديه وتعتقدين أنه لم يأخذ كفايته من حليبك فعليك بزيادة نسبة الرضعات ولا تحاولي إبعاده عن صدرك حتى يتركه من تلقاء نفسه، وإذا بلغ عمره الشهر السادس فيمكن ببدايته إضافة الأطعمة التكميلية إلى جوار الرضاعة الطبيعية، كما أن التأخير في إعطائه الأطعمة المكملة إلى ما بعد الشهر السادس قد يعرض الطفل أيضاً لسوء التغذية ويضعف مقاومته للأمراض.

إرشادات الفطام

1) تأكدي أن كل أدوات المطبخ نظيفة جداً.
2) اغسلي يديك جيداً قبل تحضير الطعام.
3) نظفي واغسلي الفاكهة والخضار جيداً.
4) اطبخي الطعام حتى يصبح ليناً بأقل كمية مكنة من الماء وتجنبي الإفراط في طهي الطعام حتى لا تتلف بعض المواد الغذائية والفيتامينات الموجودة به والتي تتأثر بالحرارة.

5) ابدئى كل مرة بإعطاء صنف واحد جديد فقط وأعطى في أول يوم ملعقة أو ملعقتان تزادد تدريجياً حتى تصل إلى الكمية المطلوبة لكي تحل محل إحدى الرضعات ثم نبدأ بعد ذلك بإدخال صنف جديد واجعلي الفترة ما بين إدخال طعام جديد والذي يليه لا تقل عن أسبوعين.

6) إذا حدث إسهال أو حساسية جلدية أو أية أعراض أخرى مع الغذاء الجديد فيجب أن تتوقفي فوراً وتستشيري الطبيب.

7) لا تستعملي الملح والسكر، ولا تستعملي العسل للأطفال دون سن السنة.

8) اطحني طعام الطفل دون سن السبعة أشهر بمطحنة كهربائية أو عادية أو أهرسي الطعام وصفيه بواسطة المصفاة.

9) لا تسخني الطعام أكثر من مرة.

10) اجلسي طفلك على فخذك وضعي رأسه على كتفك ولفي ذراعك الأيسر حول خصره وامسكي بذراعه الأيسر حتى تحولي دون تدخله بالأكل.

11) ضعي (¾) ثلاث أرباع الملعقة فقط على لسانه واتركيه يمتص الطعام منها ولا تستعجلي الأمور ولا تحاولي أبداً أن تجبريه على أن يأكل أكثر من حاجته.

سيدتي: إن الفطام الصحي هو ان تجمعي في غذاء طفلك بين الرضاعة الطبيعية والغذاء الإضافي عندئذ ينشأ طفلك سليماً معافى بإذن الله.

* * * * *

بماذا نبدأ؟

الشهر السادس

1) متابعة الرضاعة.

2) أفضل بداية هي الأرز المطحون والمطبوخ على هيئة خليط طري ونبدأ بإعطاء كمية قليلة منه بواسطة الملعقة وتزداد تدريجياً لتصبح الكمية من 3: 4 ملاعق كبيرة خلال بعضة أيام، وفي منتصف الشهر نبدأ بإعطائه كمية قليلة من عصير الفواكه مثل عصير التفاح أو البرتقال المخفف وتزداد تدريجياً.

الشهر السابع

1) متابعة الرضاعة

2) الأرز أو القمح المطحون وعصير الفواكه

3) يتم إدخال وجبة أخرى جديدة وهي الخضراوات المطبوخة والمضروبة بالخلاط مثل البطاطس، الكوسة، القرع، وكذلك الفواكه الناضجة دون طبخ مثل الموز أو المانجو أو الكمثري أو التفاح المهروس جيداً كذلك اللبن الزبادي ونتجنب إضافة الملح والسكر إلى الطعام أو إلى العصير في هذا السن.

الشهر الثامن

1) متابعة الرضاعة.

2) الأرز أو القمح المطبوخ + عصير الفواكه.

3) شوربة الخضار المخفوق، الفواكه المهروسة.

4) نبدأ بإعطاء صفار البيض والبقوليات كحبوب القمح المطحونة والعدس وتذكري أن نبدأ بمعلقة واحدة تزداد تدريجياً.

الشهر التاسع

1 - متابعة الرضاعة 2 - الأرز أو الشعير أو العصير الطازج.

3 - الخضار المهروس أو الفاكهة والزبادي وجبن غير مالح.

4 - البقوليات وصفار البيض المسلوق والخبز الطري أو البسكوت.

5 - نبدأ بإعطاء صدر الدجاجة أو الكبدة أو اللحم المفروم أو السمك التام النضج ونشجع الطفل على شرب السوائل باستخدام الكوب.

الشهر العاشر

1) متابعة الرضاعة

2) ما سبق

3) البدء كذلك في تشجيع الطفل على استخدام يديه في مسك الأكل بإعطائه قطع الفواكه والخضار اللينة وقطع اللحم المطبوخة جيداً والمقطعة إلى قطع صغيرة.

الشهر الحادي عاشر

1) متابعة الرضاعة

2) ما سبق

3) يسمح للطفل باستخدام الملعقة ويمكن إضافة بيضة كاملة ويمكن إضافة حليب البقر.

سن سنة

1) متابعة الرضاعة

2) ما سبق

3) يمكن إعطاء الطفل حليب البقر الطازج بالكوب بعد غليه.

4) طعام العائلة

تعويد الطفل على تناول طعامه بنفسه:

سرعان ما يظهر الطفل رغبته في تناول طعامه بنفسه دون معاونة وعليك أن تشجعي هذا الاستعداد لديه حالما يظهر وبإصرار رغم ما ينتج عن هذا الإجراء من فوضى وأوساخ في البداية، وإذا فرشت مفرشاً مصنوعاً من النايلون تحت كرسي الطفل أثناء تناوله طعامه بنفسه ووضعت لـه كذلك مريلة بلاستيك لها حافة واسعة فإن ذلك يحل لك معظم مشاكل الغسيل.

الحفاض:

يجب ان يترك الطفل بدون حفاض ما امكن وذلك سوف يشعر الطفل بالسعادة لأنه غير مقيد ومن الأفضل أن يتهوى الجلد باستمرار وعندما يكون الطفل صغيرا يستمتع بحركة رجليه مع الرفس بحريه وهو مستلقى على ظهره.

حمام الطفل:

قد لا يستطيع طفلك الاستحمام في بداية الأمر وربما يؤدي ارتباكك الناجم عن افتقارك إلى الخبرة التعلقة بهذه الأمور إلى الشعور بالخوف، وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن سرته لم تجف بعد حيث تحتاج ما بين 5 - 7 أيام لذلك فممن الممكن غسله بدلاً من تحميمه، مع أن الكثير من المستشفيات تقوم بتحميم الطفل، تأكدي من أن جو الغرفة أو الحمام لطيف ودافئ، واجمعي كل الأغراض التي تحتاجينها، إذ أنك لن تستطيعي النهوض مجدداً لإحضار الأغراض متى بدأت بتحميم الطفل، اجمعي الحفاض والدبابيس وكلسون النايلون إذا كان طفلك يرتدي واحداً منها وثوب النوم والفانيلات ومنشفة دافئة والصابون أو الشامبو الخاص بحمام الأطفال وبودرة التلك وقطن ثم إملائي حوض الاغتسال وتأكدي أن الماء ليس ساخناً

جداً من خلال فحصه بباطن معصمك، ويمكنك أن تستعملي حوضاً بلاستيك (بانيو صغير).

تحميم الطفل

اخلعي عن الطفل ثيابه ولفيه بالمنشفة الدافئة، اغسلي وجهه بقطنة مبللة ثم نشفيه، اغسلي شعره بالصابون أو الشامبو ثم احمليه فوق الحوض واشطفي شعره ثم نشفيه، افحصي الماء مرة أخرى (اخلعي المنشفة عن طفلك وأنزليه في الحوض واضعة ذراعك بثبات خلف رأسه وظهره وممسكة بالقسم الأعلى من ذراعه وبهذه الطريقة تبقي يدك الأخرى طليقة. هناك مناطق من جسم الطفل بحاجة لأن تغسل جيداً ويهتم بها اهتماماً خاصاً لا سيما أن الأطفال يتضايقون عند غسلها وهي منطقة الحفاض وتحت الذقن وتحت الأبطين، وحالما يبدأ الأطفال بالاهتمام بالألعاب الصغيرة يمكنك أن تضعي دمية بلاستيك في الحوض الذي يوضع فيه الطفل عند تحميمه، هذا عندما يصبح عمره بضعة شهور حتى تشغله أثناء الاستحمام، وعند الانتهاء من الحمام ضعي الطفل على منشفة الحمام ونشفيه برفق، واحرصي على تنشيف الثنيات الجلدية تنشيفاً جيداً، ثم ضعي الكريم على مؤخرة الطفل، ثم رشي قليلاً من البودرة على جسم الطفل ما عدا وجهه ومؤخرته.

استحمام الطفل في الحمام الكبير (البانيو)

عندما يبدأ طفلك بالاستحمام في حوض الكبار يكون قد أقدم على حدث مهم ويكون هذا بعد خمسة أو ستة أشهر، ولكن إياك أن تتركي الطفل في الحوض البانيو (وحده ولو للحظة) واحدة، فحتى الطفل الذي يتمتع بدرجة عالية من التوازن يمكن أن يقع فيفزع أو يصاب بأذى بالغ، وعندما يبدأ الأطفال بالوقوف تغريهم الحنفيات كثيراً وقد ترتطم رؤوسهم بها إذا انزلقوا وقد يحرقون أنفسهم إذا فتحوا حنفية الماء الساخن.

* * * * *

مشاكل الطفل

البكاء

يعتبر بكاء الطفل عند الولادة فعل نتيجة لاستنشاقه الهواء الذي يدخل إلى رئتيه للمرة الأولى وبذلك يبدأ بالتنفس تلقائياً، ولا يبكي جميع الأطفال فور ولادتهم ولكن لا داعي للقلق فأمامك أشهر بكاملها سيمتعك ببكائه.

أسباب البكاء

يكثر الأطفال حديثو الولادة من البكاء وسوف يقلقك ذلك خاصة إذا كان هذا هو طفلك الأول، ولكن تذكري دائماً أن البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يستطيع الطفل من خلالها أي يعبر عن عدم ارتياحه، فلعل فوطته مبتلة أو يشعر بالتعب أو الجوع أو الحر أو البرد وقد يكون بحاجة إلى الحضن والانتباه وربما يبكي لمجرد أنه يريد البكاء فقط أما إذا كان ترتيب الطفل حديث الولادة الثاني أو الثالث لديك فتستطيعين التعرف على ما يريده من نوعيه بكائه ولكن عليك أن تأخذي بعين الاعتبار كل الاحتمالات الممكنة فالجوع والغازات المعوية قد تكون سبباً من الأسباب، أما الجوع فيمكن التغلب عليه فإذا كان جائعاً أطعميه لأنك إذا تركته يبكي لمدة طويلة قبل إطعامه فإن ذلك يزيد من انفعاله ويصبح وقت الطعام موقفاً صعباً مرهقاً للأعصاب بدلاً من أن يكون، مريحاً وهادئاً كما ينبغي أن يكون، فإذا تعلم طفلك من خلال الخبرة أنه لن يحصل على الطعام عندما يجوع فإنه يصبح قلقاً نكداً ويحتمل أن يبكي أكثر من العادة ويختلف الأطفال في الطريقة التي يعبرون بها عن رغبتهم في الطعام فقد يكون طفلك من النوع الذي يكثر من الصراخ ولا يهدأ حتى يأكل وقد يكون هادئاً يستلقي في سريره ويناغي لساعات وساعات، ورغم أن نوعية الطفل مسألة حظ إلا أن الوراثة تلعب دوراً، وهذا مما لاشك فيه ولنفرض بأن طفلك غير جائع وأنت تعرفين ذلك لكنه يستمر في البكاء، في هذه الحالة إذا دام بكاؤه أكثر من خمس دقائق

ينبغي أن تتحققي من الأمر.

افحصي ملابسه أولاً فمهما كنت حريصة فمن المحتمل أن الدبوس يؤخزه إلا أن الأمر الأكثر احتمالاً هو أن يكون حفاضة مبتلاً أو متسخاً، فإن لم يكن الأمر كذلك فربما كان ساخناً أو بارداً ومن المحتمل أن يكون ساخناً لكثرة ما عليه من ملابس أو أنه يشعر بالبرد إذا كان الطقس بارداً.

تهدئة الطفل

إذا لم تستطيعي التحقق من وجود مشكلة فعليه لدى طفلك فاحمليه وهدهديه، إن هذا ما تودين القيام به من تلقاء نفسك فاستجيبي لغريزتك ولا تصدقي من يقول لك أنك ربما تفسدين طفلك بتدليله إن حملته إذا بكى، لأن ترك الطفل يبكي بكاءاً مراً كل مرة قد يؤثر على نموه العاطفي في المستقبل.

المغص

إذا كان طفلك يشعر بالألم فإن الأمر يختلف فحملك إياه لن يوقف البكاء إلا لبضع دقائق فقط وسيكون طفلك متبرماً قلقاً، ومن الأسباب الرئيسية للألم الغازات المعوية أو المغص، فإن كان يعاني من هذه الحالة فسوف يرفع ركبتيه نحو بطنه، وفي هذه الحالة يمكنك أن تعرفي أن شيئاً ما يؤلمه فعلاً.

المصاصات اللاهية.

لا ينصح بالمصاصات اللاهية لأنها قد تشكل مصدر خطر على الطفل من حيث التلوث أو قد تؤدي إلى اختناقه إذا انفصلت الأجزاء عن بعضها بعضاً.

النوم

إذا أصابك القلق لأن طفلك لا ينام نوماً هادئاً أثناء الليل فتذكري هذين الأمرين: أولاً أن النوم المضطرب أثناء الليل أمر عادي جداً خلال السنتين أو الثلاث سنوات

الأولى من عمر الطفل، وثانياً: ما من طفلين اثنين يتشابهان في نمط نومهما أثناء الليل من أجل الشعور بالاطمئنان لوجودهم في حضن أمهاتهم، لذلك فإن بقاء طفلك في حضنك أثناء الليل تحدثينه وتدللينه يؤدي إلى حصولك على طفل هادئ وراض في الأشهر القادمة، ولن يحدث أي ضرر من الاعتناء بالطفل ورعايته رعاية إضافية.

نشوء العادات.

هناك فرق كبير بين منح الطفل هذا النوع من الرعاية والحنان وبين البدء بتكوين عادات من الصعب التخلص منها فيما بعد، ومثل هذه العادات يمكن أن تتكون عندما يصبح الطفل في سن تؤهله لأن يدرك ردود الفعل التي يجبرك على القيام بها استجابة لرغباته ويكون ذلك في الشهر التاسع أو العاشر، فإذا عودت طفلك على الاستجابة له كلما بكى قليلاً فسرعان ما تكثر طلباته واحتياجاته، لذلك فإن هز الطفل ليعود إلى النوم وأخذه إلى غرفة الجلوس أو إلى سريرك هذه أمور من الممكن أن تصبح كلها عادات يصعب التخلص منها لأن نوم الطفل يتقطع باستمرار مما لا يتيح لك المجال للاسترخاء وإن فعلت ذلك من حين لآخر فإنه لا يضر ولكن تذكري دائماً أن التخلص من العادة أصعب بكثير من منع نشوئها.

* * * * *

مشاكل أخرى شائعة لدى الأطفال

عندما تتحدثين إلى الأمهات الأخريات عن الطفل ومشاكله ستجدين أن هناك الكثير من الصعوبات الصغيرة التي من الممكن أن تحدث خلال العام الأول من حياة الطفل.

إن الاتجاه الحديث لدى أخصائي الأطفال يفيد بعدم التدخل في الحالة أو وصف أي علاج لها ما لم يكن ذلك ضرورياً لأن الكثير من الحالات تستقيم من تلقاء نفسها وبشكل طبيعي مع مرور الزمن، وهذه بعض المشاكل الشائعة لدى الأطفال في العام الأول.

فتق السرة

تكون السرة في هذه الحالة نافرة إلى الخارج وقد تكون عبارة عن كتلة حجمها بوصة تقريباً بالعرض أو تورماً منتفخاً أكبر من ذلك، وهذا أمر عادي جداً ولا خطورة فيه وإذا كان طفلك مصاباً به فستلاحظين أن هذا الانتفاخ يزداد بروزاً عند بكائه أو عندما يكثر الشد أو الضغط على نفسه معظم، معظم الفتوق تكبر في الأشهر القليلة الأولى ثم تختفي تدريجياً.

وقليل من الحالات التي تحتاج إلى عرض على أخصائي جراحة الأطفال لإجراء عملية جراحية قبل أن يذهب الطفل إلى المدرسة، فإن كان لديك أي شكوك حول حالة طفلك فاستشيري الطبيب ليطمئن بالك.

العيون الراشحة

في زاوية العين القريبة من الأنف توجد قناة صغيرة لتصريف الدموع داخل الجزء الخلفي للأنف، وأحياناً تكون هذه الفتحة مسدودة أو غير مفتوحة لدى صغار الأطفال مما يمنع تصريف الدموع، وبذلك الركود الناجم عن هذه الحالة يؤدي إلى حدوث الالتهاب في بعض الأحيان، فقد تصاب إحدى العينين أو كلاهما بالالتهاب

وتظهر عادة كمية من الإفرازات الصفراء في زاوية العين كلها وقد تجف هذه الإفرازات أثناء نوم الطفل وبذلك فقد تضطرين إلى غسل العينين حتى يتمكن من فتحهما.

إذا كان طفلك يعاني من هذه الحالة فامسحي عينيه بالقطن المغموس بالماء المغلي المبرد وامسحي العين دائماً ابتداء من طرفها الأقرب إلى الأنف باتجاه الطرف الخارجي واستعملي قطعة القطن مرة واحدة في كل مسحة، أما إذا كانت كمية الإفرازات كبيرة مع احمرار وانتفاخ حول العين فيجب استشارة الطبيب، فقد يصف القطرة أو المرهم لعلاج الإلتهاب والسيطرة عليه إلا أن الشفاء الحقيقي لا يتم إلا عندما يتم انفتاح القناة من تلقاء نفسها وغالباً ما يتحقق هذا الأمر ما بين الشهر الثالث والسنة.

البول

كثير من الأطفال يبكون عندما يتبولون، وهذا الأمر لا يدعو للقلق، كذلك عندما يبدأ الطفل باستعمال النونية فإن لون بوله يميل إلى أن يكون أكثر تركيزاً وهذا أمر عادي، ولكن إذا مال لون البول إلى الاحمرار أو أصبح بلون الدخان فيجب استشارة الطبيب.

السمنة

إن السمنة المفرطة من الأمور الهامة التي تجب تجنبها في أي سن من حياة الفرد... يبدو أن الأطفال السمان أكثر عرضه للإصابة بالأمراض من الآخرين الأقل وزناً، وتعتاد هذه الفئة على الإفراط في الأكل مما يؤدي بهم إلى تبني نمط غذائي سيئ سيستمر معهم طيلة حياتهم بحيث تصبح معالجة الموقف أمراً في غاية الصعوبة فيما بعد، لذلك إذا لا حظت أن طفلك يكسب وزناً زائداً ومفرطاً فمن الأفضل أن تستشيري أخصائياً ليتولى تنظيم برنامجه الغذائي.

النحافة

يظهر كثير من الأطفال ضعاف البنية بالمقارنة مع الأطفال الآخرين وتلجأ بعض الأمهات إلى الإلحاح على أطفالهم بتناول مزيد من الطعام حتى لا يصبحوا نحفاء، والعلاج في هذه الحالة يعتمد على أن تقدم الأم الغذاء للطفل بعد فترة هدوء من اللعب لا تقل عن 20 دقيقة ثم ترفع الطعام بعد نصف ساعة بدون أي تعليق سواء تناول طعامه أم لا، ويشترط لنجاح هذا العلاج عدم إعطاء الطفل أي حلويات أو مشروبات غازية بين الوجبات والتي ننصح أن تكون من أربع إلى خمس وجبات يومية، وبعد بضعة أيام حرجة ستدهش الأم إذ تبدأ وجبات الطفل في الزيادة وخلال أسابيع قليلة ستلاحظ الأم تحسناً في صحة الطفل ووزنه، ولكن إذا لاحظت الأم عدم تحسن الطفل فيجب عرضه على الطبيب المختص.

شكل الساقين

إن هذا الموضوع يثير قلق الكثير من الناس دون أن تكون المبررات على قدر كبير من الأهمية ولكن إذا كان لديك أي شكوك فاستشيري الطبيب فقد تميل قدما الطفل إلى الاتجاه نحو الداخل ولكن هذه الحالة تعتبر عادية، وسيخبرك طبيب الأطفال المختص إذا كان الأمر يستدعي علاجاً إضافياً أو استشارة أخصائي إذا اقتضى الأمر، وعندما يكبر الطفل ويبدأ بالوقوف تتقوس ساقاه تقوساً بسيطاً، وهذه مرحلة طبيعية من مراحل النمو وتستقيم الساقان مع الوقت دون الحاجة إلى أي علاج، وعندما يبدأ الطفل بتعليم المشي قد يميل إلى لف أصابعه (إي أن أصابع قدميه تكون مرتدة إلى الداخل).

واحتمال حدوث هذه الحالة لدى طفلك ممكنة خاصة إذا كان متقوس الساقين، ولا ضرورة للقيام بأي شئ بهذا الشأن فمن وقت لأخر يميل الطفل أحياناً إلى لف أصابع قدميه نحو الداخل، إلا أن هذا الأمر لا يدعو للقلق. إذا كان شكل قدم طفلك غير سوي

أو في وضع غير طبيعي فهناك حالات لا يكون فيها الكعب متجهاً نحو الداخل وإلى أعلى وفي هذه الحالة يكون أحنف القدم (أي قدم مشوهة خلقياً) وهذه غير شائعة الحدوث، ولكن إذا ظهرت لدى الطفل فإنها بحاجة إلى علاج في الأيام القليلة التي تعقب الولادة، وعلى أية حال فإن معظم الأقدام التي تبدو غريبة الشكل لا تحتاج إلى علاج والاختلاف في الأشكال مرده إلى ضغط الرحم على الطفل.

تذكري بأن الرفس تمرين طبيعي لنمو عضلات الساقين والقدمين، لذلك لا تقيدي هذا النشاط أبداً عندما يكون الطفل في عربته واحرصي على أن تكون البطانيات بحجم مناسب للعربة بحيث يبقى الطفل مساحة مناسبة حتى يتاح له المجال لممارسة الرفس، أما الحاجيات التي تشتريها أثناء قيامك بالتسوق فضعيها في حقيقة العربة وإياك أن تضعيها على قدمي طفلك أما عندما يبدأ طفلك بالمشي فكوني حريصة خاصة عند شراء حذائه الأول.

الحساسية

إن كثيراً من الأطفال لديهم نوع من أنواع الحساسية، والحساسية هي سبب رئيسي لعدة أمراض شائعة كالأكزيما والربو وحمى القش، ويكون لدى العائلة التي ينتمي إليها الطفل ميل إلى المعاناة من هذه الحالات، وبالتالي فإنها وراثية إلى حد ما ولكنها تزداد إذا تناول الطفل حليب الأبقار في مرحلة مبكرة جداً، وتظهر عوارض الحساسية لدى الأشخاص الذين يعانون منها عند اتصالهم بالأشياء التي تسبب الحساسية لديهم كالتراب وفراء الحيوانات، ولكن غالباً ما تكون المادة المسببة للحساسية غير واضحة كما هو الحال بالنسبة للإكزيما بشكل خاص.

حساسية الطعام

إن معظم الحساسيات للطعام مؤقتة فإن أشار عليك الأخصائي بإتباع نظام حمية

خاصة لطفلك فيمكن الرجوع إلى نظام غذائي عادي كامل بعد حوالي عدة أشهر، ويشكل رد فعل بعض الأطفال عند تناولهم البيض لأول مرة مثالاً جيداً على الحساسية المؤقتة للطعام، فخلال بضعة دقائق يظهر الطفح الجلدي في كل مكان من جسم الطفل ويتورم وجهه إلى درجة تدعو للقلق، ومن حسن الحظ أن هذه الحالة تخمد في خلال 30 دقيقة تقريباً.

الوقاية من أمراض الحساسية

لا توجد طريقة معينة لمنع نشوء أمراض الحساسية عند الأطفال ولكن إذا كانت العائلة تعاني من مشاكل الحساسية وخاصة إذا كان الأهل الأقربون جداً يعانون من ذلك فإن إتباع الخطوات التالية من الممكن أن يساعد على الوقاية من الحساسية أو تخفيف عوارضها.

- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية (من الثدي) لأطول مدة ممكنة.
- لا تباشري بإعطاء الأطعمة الجامدة لطفلك قبل بلوغ شهره السادس.
- تجنبي إعطائه منتجات القمح والبيض حتى بلوغه الشهر السابع أو الثامن، استخدمي مشتقات الأرز المطحونة والأطعمة التي تحتوي على لحم الغنم المسحوق وكذلك الفواكه (غير الحمضية) والخضار في البداية ومن المستحسن أن تكتفي في البداية بأنواع محددة من الأطعمة وأن تزيدي الأنواع تدريجياً.

لا تعطي طفلك حليب الأبقار الخفيف قبل بلوغ شهره العاشر كما أنه من الأفضل تأخيره حتى بلوغه اثنى عشر شهراً، إذا كانت لديك أي شكوك مهما كانت صغيرة أو كبيرة فاستشيري الطبيب بدون تأخير.

مشاكل الجلد :

التسميط أو التسلخ (*Nappy rash*)

من النادر أن يتم طفلك سنته الأولى دون أن يتسلخ ولكن الوقاية خير من العلاج، ولذلك غيري حفاض طفلك المبتل دائماً ولا تتركي عليه حفاضاً مبتلاً أو متسخاً لمدة طويلة، وعندما تخلعين عنه حفاضاً اغسلي مؤخرته وجففيها بقطعة قماش قطنية وإياك والفرك لأن ذلك يضر بجلده الحساس الرقيق، إن استخدامك للحفاضات الجاهزة المزودة ببطانية لنفاذ الماء من خلالها إلى الجهة الأخرى بحيث تبعد البلل عن جسم الطفل وبالتالي تبقي الطفل جافاً يمكن أن تساعدك مساعدة كبيرة، ولكن إذا دامت الحالة لمدة طويلة استشيري الطبيب.

قشر الرأس (*Scurf*)

إن قشر الرأس أو خبز الرأس (وهي قشرة صفراء اللون دهنية تتكون على رأس الطفل ويكون الجلد محمراً ويسبب الحك أمر عادي جداً ولا علاقة له بقشرة الكبار، إذا وجدت هذه الحالة عند طفلك فمن الأرجح أنها ستزعجك لأن منظرها قبيح ولكنها لا تضر الطفل مطلقاً رغم رغبتك في التخلص منها وفي بعض الأحيان يصاحب قشرة الرأس هذه طفح جلدي أحمر خلف الإذنين وحول العنق وتحت الإبطين، وفي مثل هذه الحالة فإن الطبيب سيصف لطفلك علاجاً مناسباً وهناك طريقة أخرى للتخلص من قشرة الرأس وذلك بفرك فروة الرأس بالزيت في المساء (سائل البرافين أو زيت الزيتون) وفي الصباح مشطي القشور المتساقطة برفق بواسطة مشط ناعم الأسنان ثم اغسلي الشعر بالشامبو الخاص بالطفل (من الممكن الحصول عليه من الصيدلي بإرشادك إلى طريقة الاستعمال) ويمكن تكرار هذه العملية يومياً إلى أن تتحسن الحالة، ومن ثم تكررين ذلك اسبوعياً حتى لا تظهر القشور من جديد وعندما يبلغ طفلك شهره السادس أو الثامن فإن هذه القشور تزول وتختفي.

الطفح (*rashes*)

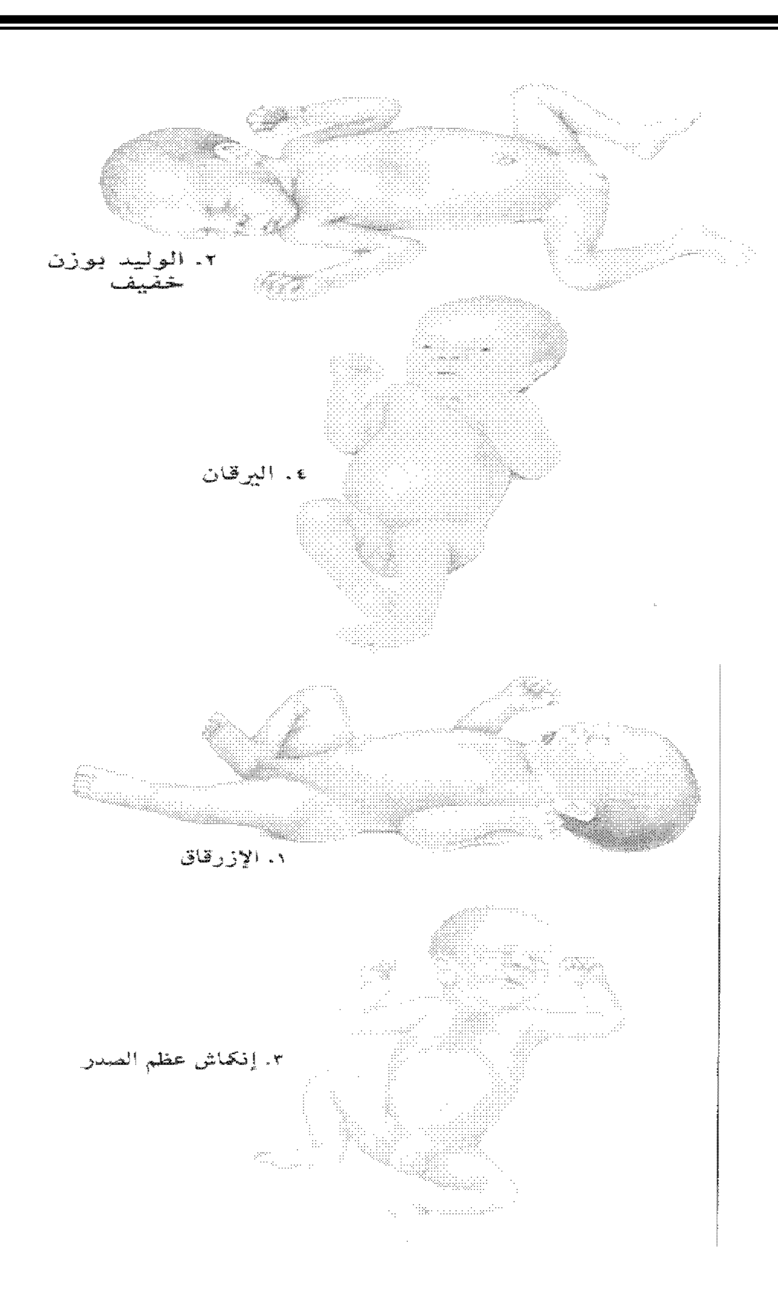
وهو إصابة الجلد ببقع حمراء وأهم ثلاث حالات للطفح الجلدي هي الأكزيما

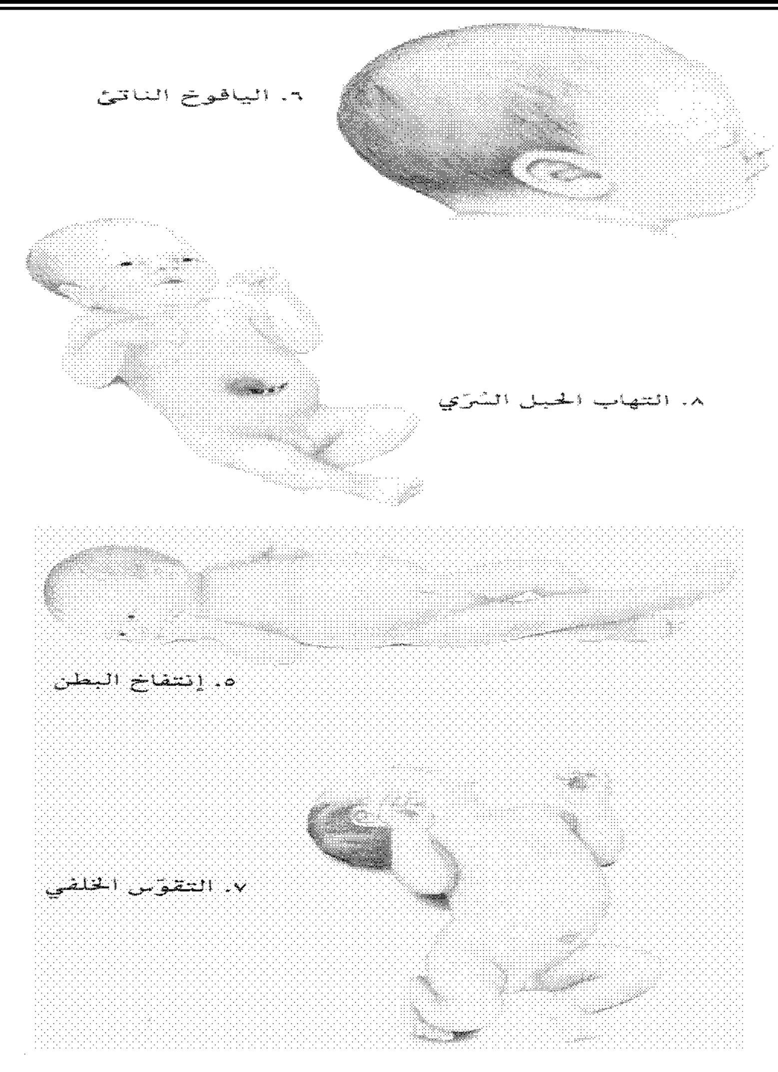
والتسميط من الحفاض والطفح المصاحب لقشرة الرأس أما ما يأكله الطفل ويشربه فمن النادر جداً أن يسبب الطفح برغم أن البيض قد يؤدي إلى ظهور الطفح عندما يتناوله الطفل لأول مرة وإذا حدث فلا تعطي طفلك البيض قبل استشارة الطبيب، كما قد ينتج عن الحرارة الزائدة طفح أحمر نافر وخفيف في الوجه والعنق، ومن المحتمل أن تكون الثياب السميكة التي يرتديها طفلك سبباً رئيسياً في عرقه، كذلك قد يؤدي استمراره في البكاء لمدة طويلة إلى ارتفاع في درجة حرارة جسمه وإياك أن تتركي طفلك معرضاً للشمس لمدة طويلة خاصة في السيارة، إذا كان طفلك معرضاً للإصابة بالطفح الناجم عن الحرارة الزائدة حمية بالماء والصابون يومياً ورشي جسمه بالبودرة المحتوية على (السترمايد) وهذا النوع من الطفح يتوقف ظهوره عند الشهر السادس.

القلاع (*Trush*)

هو نوع من أنواع العدوى الفطرية، وأول ظهور لهذه العدوى الشائعة يكون عادة في فم الطفل رغم أنها تلعب دوراً في التسبب بالتسميط، وهي عبارة عن بقع بيضاء في الفم واللثة واللسان واداخل الخدين لا يمكن مسحها أو إزالتها وينجم عنها عادة شعور الطفل بالألم في فمه وإذا أزيلت تترك مكانها بقعة حمراء محتقنة، وقد يختلط عليك الأمر فتظنين أنها بقع حليب بقيت في فم الطفل ولكن قطع الحليب يكن إزالتها بسهولة بواسطة قطعة من القطن، ويجب أن يعالج القلاع لما ينتج عنه من صعوبة الرضاعة وبالتالي عدم اكتساب الطفل للوزن بشكل مرض، وإذا كان لديك إفرازات مهلبية فأخبري الطبيب بذلك فالقلاع المهبلي عند الأم من الأسباب العادية للقلاع عند الأطفال لذلك يجب أن تغسلي يديك وأظافرك جيداً قبل كل رضعة وأن تجيدي غسل الحلمتين أيضاً قبل الرضاعة وبعدها.




٢. الوليد بوزن خفيف
٤. اليرقان
١. الإزرقاق
٣. إنكماش عظم الصدر


٦. اليافوخ الناتئ
٨. التهاب الحبل السّرّي
٥. إنتفاخ البطن
٧. التقوّس الخلفي

* * * * *

بعض أمراض الطفولة الشائعة

سنتحدث في هذا المجال عن بعض الأمراض التي تنتشر بين الأطفال ومن المحتمل ألا يعاني طفلك من أي منها خلال عامه الأول ولكن معرفة قدر من المعلومات قد تفيدك.

الزكام

يتعرض الأطفال كالكبار للإصابة بزكام يستمر لبضعة أيام. والزكام عند الأطفال عبارة عن أنف راشح أو محتقن وارتفاع خفيف في درجة الحرارة وتوعك في المزاج غالباً ما يصاحب الزكام سعال لدى الطفل الرضيع وقد يصبح تنفسهم مسموعاً بشكل واضح.

إن الأنف المحتقن أو الراشح شائع بين الأطفال ولا يشير بالضرورة إلى وجود التهاب لأن الغشاء المخاطي الحساس في الممرات الهوائية للأنف يميل إلى إفراز مادة مخاطية استجابة للعديد من الإثارات والتهيجات، أما إذا كان الإفراز الأنفي اصفر أو أخضر اللون خاصة إذا كان الطفل يعاني من ارتفاع بدرجة الحرارة أو متوعكاً فمن الأفضل استشارة الطبيب، وعلاج الزكام يعتمد على مخفضات الحرارة مثل " الباراسيتامول، وفيتامين جـ " أما نقط احتقان الأنف فعند الضرورة فقط.

الغدد المتضخمة

تعتبر هذه الحالة عادية بعد الشهر السادس، وهي إشارة إلى وجود إصابة ما وهي غالباً ما تكون دلالة على وجود التهاب في البلعوم، أعرضيها على الطبيب ولا تقلقي أبداً إن طال شفاؤها فهي تأخذ من شهر إلى شهرين حتى تختفي، ومتى تضخمت الغدد فإنك تستطعين تحسسها بسهولة تامة لمدة من الزمن، ورغم أن هذا الأمر لا يستحق الخوف إلا أن معظم الأمهات يصبن بالقلق من أجله، فإن كنت

إحداهن استشيري الطبيب.

التهاب الأذن

آلام الأذن أو التهاب الأذن هي من المشكلات الشائعة لدى الأطفال الكبار إلا أن الرضع قد يصابون بذلك أيضاً، وعادة ما تكون أعراضها توعك في المزاج، بكاء بدون سبب واضح، شد الطفل لأذنه التي تؤلمه أو حكها وهي غالباً ما تحدث بعد الإصابة بنزلات البرد وتكثر أيضاً في الأطفال الذين يرضعون صناعياً بالزجاجة، فإذا عانى طفلك من ذلك فدعي الطبيب يفحص أذنيه.

وهناك نوعان من إفرازات الأذن:

* الشمع البني الغامق وهو الطبيعي ولا رائحة له.

* أما الإفراز الأصفر أو الأبيض أو الأخضر الذي تنبعث منه رائحة كريهة فهو دليل على وجود التهاب في الأذن تجنبي معالجة أي نوع من أنواع الألم الذي يشعر بها طفلك في أذنيه بنفسك بل استشيري الطبيب واتبعي نصائحه وإرشاداته وما يصفه من علاج ولا تحاولي ادخال القطن لتنظيف أذن طفلك.

السعال

يعتبر السعال عند الأطفال استجابة لأي شي يهيج الغشاء المخاطي الحساس للممرات الهوائية، وهو رد فعل طبيعي وقائي لتنظيفها من أي جسم غريب يدخلها أو الإفرازات اللزجة، لا يدل السعال وحده على وجود مشكلة صحية لدي الطفل على الرغم من أنه قد يكون عرضاً لمرض أكثر خطورة، فقد يكون السعال المصحوب بالحمى دليلاً على وجود زكام خفيف أو التهاب في الشعب الهوائية ونادراً ما يكون بداية نزلة صدرية، أما السعال المصحوب بصعوبة وصفير عند التنفس فيمكن أن يكون نتيجة حساسية أكثر منه التهاب، وقد يكون في بعض الأحيان عرضاً من أعرض الربو، ولكن حالة الربو لدى الأطفال غالباً ما تكون عبارة عن اضطراب

صحي بسيط ما يلبث أن يزول خاصة وأن العلاج الممتاز قد أصبح متوفراً لمعالجة هذه الحالة في الوقت الحاضر. ولا ينصح باستعمال المضادات الحيوية أو أدوية السعال بدون استشارة الطبيب فإعطاء الدواء الخاطئ للطفل لمعالجة سعاله يكون ضرورة أكثر من نفعه، ويحاول الأطباء حالياً معالجة أسباب السعال بدلاً من معالجة أعراضه فقط، ويلجئون في أغلب الأحيان إلى تشجيع الطفل على السعال بدلاً من أن يكبت سعاله على وجه العموم، فإن وجود السعال وحده لا يدعوا للقلق إلا عندما يكون مصحوباً بالحمى وانحباس النفس والصفير وعلامات المرض العام، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب بالتأكيد، وهنا أيضاً نحذر من أخطار التدخين حيث أن تدخين الأم والأب أو المحيطين بهم للسجائر في غرفة مغلقة بها طفل رضيع قد يؤدي إلى ضيق التنفس وحساسية الأنف والصدر والسعال.

السعال الديكي (الشهقة) (*Whooping*)

برغم انخفاض نسبة الإصابة بهذا المرض منذ انتشار اللقاح بشكل واسع إلا أنه ما يزال مرضاً خطيراً لدى الأطفال دون العام الأول، إذا لم يلقح الأباء أطفالهم (بإعطائهم التطعيم الواقى) فإن احتمال حدوثه سيزداد في السنوات القليلة القادمة عدد قليل من الأطفال يموت بسبب هذا المرض ومعظمهم يعاني من فترة مرضية متعبة ومزعجة تمتد عدة أسابيع، أما العرض الأكثر خطراً في هذه الحالة فهو السعال الشديد الذي يحدث على شكل نوبات تستمر لفترات طويلة جداً أحياناً بحيث لا يستطيع الطفل أن يأخذ نفسه وينتهي بشهقة، ويزداد ليلاً، كما يصحب السعال تقيؤ، إن صغار الأطفال يحتاجون في العادة إلى الإدخال إلى المستشفيات لذلك استدعى الطبيب فوراً إن شككت بإصابة طفلك بهذا المرض وبالمناسبة قد لا تسمع الشهقة لدى الأطفال دون الشهر السادس.

الخنــاق (*Croup*) الاختناق

هناك نوع من العدوى يصيب الحنجرة والقصبة الهوائية فيجعل الطفل يصدر صوتاً مزعجاً كالنعيق عندما يسعل ويكون لتنفسه صوت مسموع، وعادة ما تبدأ عوارض هذا المرض بالرشح لبضعة أيام، وفجأة يبدأ الطفل بإصدار الأصوات " الخناقية " الملفتة للانتباه خاصة عندما يتنفس أو يسعل، ويشكل هذه الأمر مصدر قلق للوالدين يوجب استدعاء الطبيب خاصة إذا كانت الحالة تتطور بسرعة ليصف العلاج المناسب لـه، اتصلي به فوراً وريثما يأتي حاولي أن تساعدي الطفل على التنفس المريح ما أمكنك دعيه يتنفس بخار الماء الساخن في الحمام وأبقي الباب مغلقاً لفي طفلك ببطانية وخذيه إلى هناك أو إغلي إبريقاً من الماء ودعي البخار يملأ الغرفة، قد يولد بعض الأطفال الأصحاء ولديهم مشكلة تبدو شبيهة بهذه الحالة من حيث التنفس والصوت غير العادي ولكنها غير ناجمة عن عدوى الإصابة بالخناق وإنما تكون حالة سببها النمو غير المكتمل للأوتار الصوتية والأنسجة المحيطة بها، ولكن يجب عرضها على الطبيب وعادة يكون تشخيص الطبيب مطمئناً فطفلك سيتغلب على هذه الحالة خلال نموه ولا داعي للقلق.

الحصبة (*Measles*)

من الأمراض التي تصيب الطفل في سنواته الأولى ونادراً قبل الشهر السادس وهي من الأمراض شديدة العدوى التي تنتقل بواسطة الرذاذ من أطفال مصابين وتمتد فترة الحضانة من 10 - 15يوماً (أي الفترة ما بين التقاط العدوى وظهور المرض) وتبدأ الحالة بسيلان الأنف واحمرار العينين والسعال مع ارتفاع شديد في درجة الحرارة وبعد 4 أيام من ظهور المرض تبدأ بقع حمراء وردية اللون بالانتشار خلف الأذن ثم الوجه والعنق وما تلبث أن تمتد لبقية الجسم حتى تصل إلى القدمين وعندها تهبط الحرارة ويستغرق المرض حوالي أسبوع وتمتنع كثير من الأمهات عن تنظيف الأطفال المصابين بالحصبة اعتقاداً منهم بأن الماء مضر، وهذا خطأ، لذلك يجب تنظيف وجه الطفل وجسمه بفوطه مبللة، كذلك ننبه على أهمية تغذية مريض الحصبة

بأغذية سهلة الهضم مثل البطاطس المهروسة، حساء لحم أو دجاج مفروم أو أرز بلبن، مهلبية جيلي، والاستمرار في إرضاع الطفل إذا كان رضيعاً.

خطورة هذا المرض ترجع إلى مضاعفاته التي تؤدي إلى الوفاة مثل الالتهاب الرئوي التهاب الأذن الوسطى، والتهاب المخ، ويمكن تجنب هذا المرض ومضاعفاته في الشهور الأخيرة من السنة الأولى بعزل الأطفال المصابين أو الحالات المشكوك في أمرها وكذلك التطعيم.

الحصبة الألمانية (*German Measles*)

الحصبة الألمانية مرض شائع ولكنه ليس شديداً كالحصبة وفي بداية الأمر تتوعك صحة الأطفال لمدة يوم أو أكثر إلا أن المرض لا يبدو واضحاً عليهم وفترة حضانة هذا المرض تقارب الأسبوعين أو الثلاثة أسابيع، وتبدأ أعرض هذه الحالة بالرشح وحمى خفيفة ثم تضخم الغدد الدرقية في الرقبة وخلف الرأس وبعد ذلك ينتشر الطفح وفترة ظهور هذه الأعراض ليست ثابتة فقد تستمر بضع ساعات وقد تدوم ثلاثة أيام، ويطلق عليها " حصبة الثلاثة أيام " وفي بعض الأحيان لا تحتاج إلى أي علاج ولكن هناك أمر هام يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار وهو عدم اقتراب المصاب بالحمى الألمانية من الأم الحامل خلال الأسابيع الأربعة عشر الأولى من حملها لأن إصابتها بالعدوى قد تؤثر على الجنين، لذلك ينبغي على الأم الحامل أن تستشير الطبيب حينما تشك بأنها اقتربت من مصاب بالحصبة الألمانية.

ورغم أن كل الأمراض التي تصيب الأطفال بسيطة في العادة غير أنه من المستحسن استدعاء الطبيب خوفاً من احتمال حدوث المضاعفات في بعض الأحيان، وبإمكان الطبيب أن ينصحك بشأن العلاج لتخفيف بعض الأعراض وارتفاع درجة الحرارة.

الجديري المائي (*Chicken Pox*)

يكون عادة أخف وألطف من الحصبة وفترة حضانته أطول وتمتد من 10 إلى 21 يوماً وتبدأ أعراضه أيضاً بالرشح ثم انتشار البقع الحمراء التي تتطور إلى حويصلات مائية صغيرة تتقرح فيما بعد ويصبح لونها قاتماً وأخيراً تجف وتتشكل قشرة فوقها، وهذه الحبوب يصاحبها حكة أما بقع الحصبة فإنها لا تحك أبداً ويصيب المرض الجسم كله ويستغرق حوالي أسبوع وننبه إلى المحافظة على النظافة حتى لا تتقيح تلك الحويصلات.

الإسهال والتقيؤ (*Diarrhea and Vomiting*)

هذا الأمر يحدث كثيراً مع الأطفال الرضع في بداية حياتهم ولكن قد يكون خطيراً إن لم يعالج بشكل مناسب، لذلك لا تتركي الحالة تدوم لفترة طويلة قبل الاتصال بالطبيب أو إن تقيؤ الطفل لقليل من الحليب شئ عادي ولكن عندما يتقيأ كل طعامه في وجبات عديدة متتالية أو ما بين الرضعة والرضعة يجب أن يؤخذ هذا بعين الاعتبار والإسهال المصاحب لتلك الحالة يتطلب تغيير الحفاضات بشكل يفوق العادة وهذه الحالة من الصعب أن تصيب الأطفال الذين يرضعون من ثدى أمهاتهم، ويعتبر هذا الأمر من الأسباب المهمة التي تدعو إلى التشجيع على الرضاعة الطبيعية والتشديد على أهمية تجنب الزجاجات والمصاصات.

وإذا كان الإسهال والقيئ شديدين يفقد الطفل كمية كبيرة من السوائل والأملاح من جسمه وخاصة في الجو الحار والرطب مما يؤدي إلى الجفاف وأعراضه هي العطش وجفاف الفم وفقد مرونة الجلد كما تكون عينا الطفل غائرتان والجفاف يهدد حياة الطفل لذا يجب على الأم الاحتفاظ دوماً بمحلول ضد الجفاف مثل سيرفيدرات الذي يمكن الحصول عليه من الصيدليات ويعطى بواقع (5 مللي) كل خمس دقائق بالملعقة ثم عرض الطفل بسرعة على الطبيب الذي ينصح بإدخاله المستشفى لاستكمال علاجه بالمحاليل.

متى يجب استدعاء الطبيب

عليك دائماً الاتصال بالطيب أو زيارته في إحدى الحالات التالية:

1) عندما يكثر بكاء الطفل وترتفع حرارته وتبدو عليه التعاسة وعدم الشعور بالرضا دون سبب واضح، فإذا كنت تعتقدين بأن هذه الحالة بداية رشح فتمهلي قليلاً للتأكد من صحة الأمر ولكن لا تطلبي الانتظار كثيراً.

2) إذا كان الطفل مصاباً بالرشح لدرجة أدت انسداد أنفه مما يجعل الرضاعة صعبة أو يصبح تنفسه صعباً.

عندما يصاب الطفل الصغير بالقيئ والإسهال معاً يجب ألا تهمل هذه الحالة أبداً إذ سرعان ما تسوء فإياك أن تنتظري أكثر من ساعة أو ساعتين قبل الاتصال بالطبيب.

3) الخناق حالة يمكن أن تشتد فى وقت قصير وهي مرض خطير ومثير للقلق لذلك إتصلي بالطبيب مهما كان الوقت ليلاً أو نهاراً.

4) إفرازات الأذن، إذا كانت الإفرازات صفراء أو خضراء اللون فإن ذلك يشير إلى وجود التهاب في الأذن.

5) التشنجات (النوبات) خذي الطفل إلى أقرب مستشفى إن أمكنك ذلك.

6) إذا بلع طفلك شيئاً وظهرت عليه علامات التقيؤ والألم في المعدة والسعال غير العادي أو صعوبة التنفس، فبعض الأشياء تشكل خطراً على الطفل إذا بلعها كدبابيس الشعر والعملات والبلي والبندق وحبوب الأدوية، لذلك اتصلي بالطبيب فوراً إذا شعرت بأن طفلك بلغ أي شئ من هذه الأشياء والأفضل أن تأخذي طفلك إلى أقرب مستشفى إن استطعت، وينطبق الإجراء نفسه على سوائل التنظيف المنزلية ولا تنتظرى النتيجة بل تصرفي في الحال، إن الأشياء الصغيرة غير الضارة تخرج مع براز الطفل بدون مشكلة، ولكن راقبي إخراج الطفل حتى يظهر الجسم المبلوع في

البراز.

7) عندما يبدو الطفل خاملاً بليداً لا يهتم بالأشياء من حوله ولا يعنى هذا أن يكون هادئاً لنصف ساعة أو ما يقاربها بل عندما يكون سليماً معافاً ثم يفقد اهتمامه بالأشياء المحيطة به تدريجياً ويصبح متكدراً مضطرباً فإذا استمرت هذه الحالة وصاحبها رفض الطفل لطعامه فاستشيري الطبيب فوراً.

8) من الخطأ أن تحاولي معالجة مرض الطفل بنفسك ومن الأفضل لك أن تستشيري الطبيب حتى وإن اتهمت بأنك تعيرين الأمور أهمية تفوق اللازم ولا تعالجي طفلك بأدوية السعال والملينات ما لم يصفها لك الطبيب.

الوقاية من الأمراض

يحتاج طفلك للوقاية من الأمراض التي يتعرض لها في هذا السن الصغير حيث أن بعض الأمراض تشكل خطراً على الأطفال أو تصيبهم بالإعاقة أو قد تودى بحياتهم لا قدر الله، ويمكن تأمين هذه الوقاية أولاً بإتباع الأساليب السليمة في التغذية والنظافة التامة ومكافحة الحشرات وتطعيم الطفل ضد الأمراض المعدية. فيجب إعطاء الطفل دورة كاملة من اللقاحات خلال السنة الأولى من عمره وعادة ما تقوم المستشفيات بتحصين الطفل في اليوم الأول من ولادته ضد ميكروب الدرن وفيروس الكبد الوبائي.

وعلى الأم بعد ذلك مراجعة المركز الصحي لاستكمال باقي التطعيمات.

ملاحظات عامة عن التطعيم

* التطعيم ضروري لكل طفل حفاظاً على صحته وعملاً بمبدأ (الوقاية خير من العلاج).

* يبدأ التطعيم منذ اليوم الأول لولادة الطفل ويستمر حتى عمر 6 سنوات على الأقل.

* يجب الالتزام بالمواعيد التي يحددها الطبيب لتطعيم الطفل، فالتطعيم ليس مجرد إعطاء الطفل اللقاح الواقي من المرض، وإنما المهم أن يتم ذلك في الموعد المناسب ضماناً لتحقيق الفائدة من التطعيم.

* على كل أم أن تبادر بإبلاغ الطبيب عن أي أعرض يشكو منها الطفل قبل إعطائه التطعيم وبخاصة تلك الأعراض التي لا تظهر للطبيب عند توقيع الكشف الطبي عليه مثل القئ والإسهال والسعال.

* على كل أم أن تستعلم من الطبيب عن الآثار الجانبية المحتمل حدوثها بعد إعطاء كل تطعيم لطفلها وكيفية التصرف فيها حتى لا تصاب الأم بالقلق أو الانزعاج عند حدوثها.

مفعول التلقيح

من المؤكد أنك تريدين معرفة الأثر الذي يتركه التلقيح على طفلك، فهل يمكن أن يترتب عنه المرض أو الألم؟

إن اللقاحات المؤلمة هي الدفتريا والسعال الديكي والكزاز فقط، وفي معظم الحالات يبقى الألم لفترة ثم يزول، فإن بدا طفلك متكدراً أو متعباً وظهر لديه ورم في مكان الحقنة أو ارتفعت درجة حرارته إلى 38 درجة فهذا أمر لا يدعو إلى القلق، ويمكن تسكين الألم بإعطائه مسكن الأطفال أو جرعة من سائل الباراسيتامول الموصوف من قبل الطبيب.

جرعة إضافية أو لاحقة لزيادة المناعة

يجب إعطاء الطفل جرعة منشطة من لقاح الثلاثي البكتيري وجرعة واحدة من لقاح شلل الأطفال عبر الفم وذلك لدى دخول الطفل المدرسة الابتدائية في السادسة من عمره أو عند التحاقه بدار الحضانة في عامه الثالث، وعلى أية حال يمكنك استشارة الطبيب بهذا الشأن.

أهمية التلقيح والتحصين.

غالباً ما يطرح الآباء الأسئلة على الأطباء عن ضرورة حماية الأطفال من خلال اللقاحات التي تعطى لهم والآثار التي يمكن أن تتركها عليهم فيما بعد.

أما الأسباب فهي : - رغم أن " أن السعال الديكي " أصبح أقل شيوعاً قد نتيجة التوسع في تطعيم الأطفال ضد هذا المرض الفتاك إلا أنه قد لا يحمي اللقاح الأطفال حماية تامة من الإصابة بالمرض ولكن يخفف من شدة الحالة إذا حدثت، يجب على الوالدين تجنب الاحتكاك بالأطفال المصابين وألا يعتمدوا على التحصين فقط أما بالنسبة لمرض " الدفتيريا " فقد يستخف الآباء بتطعيم أطفالهم ضد هذا المرض لقلة حدوثه إن أغلبية الإصابات تحدث لدى الأطفال دون سن المدرسة، أما أعلى نسبة وفيات فتكون بين السنة الأولى والرابعة، ونجاح العلاج مرهون بشكل مباشر بالمعالجة السريعة عند ظهور الأعراض المرضية، والدفتيريا مرض صعب التشخيص في بدايته وهذا يعنى زيادة احتمال نسبة الخطر أما أخطار اللقاح فهي ضئيلة جداً أما المرض الثالث الذي يعطي اللقاح للوقاية منه في جرعة ثلاثية فهو " الكزاز " ولا ينقل هذه المرض من شخص إلى آخر وإنما تدخل جرثومته عند طريق الجروح الملوثة، وقد تحدث الإصابة عبر جرح بسيط إلا ان النوع الأكثر شيوعاً هو الإصابة بجرح عميق ذي ثقب صغير كأن يدوس الطفل بقدمه على مسمار صدئ، ونسبة الوفاة عند الإصابة بهذا المرض هي واحدة من إربعة أما التطعيم ضد الكزاز فمأمون للغاية ويمكن إعطاء حقنة تعزيزية إضافية من اللقاح نفسه عند حدوث الإصابة ولكن المهم جداً تلقيح الأطفال ضد الكزاز لأنه مرض خطير للغاية وتعرض الأطفال للإصابة به محتمل جداً.

كذلك يتحتم تحصين الطفل ضد شلل الأطفال ولقد كان هذا المرض شائعاً ويصيب الطفل بالشلل ولكن أمكن التغلب عليه الآن بفعل اللقاح، تعطي ثلاث جرعات

من هذا اللقاح عبر الفم على فترات زمنية مختلفة، وهو عبارة عن نقطتان بالفم ولا يسبب ذلك أي ألم، ويوصي بأن تتوقف الأم عن رضاعة الطفل قبل وبعد إعطاء التطعيم بساعتين... أما الحماية من هجمات هذا المرض فتبدأ فوراً وتستمر للسنوات المقبلة ولكن قد لا تستدعي الحاجة إلى جرعات إضافية لزيادة الحصانة ضد المرض أحياناً.

أما " **الحصبة** " فقد انخفضت نسبة الأطفال الذين يصابون بها أيضاً بفضل الاهتمام بالتحصين ضدها وربما تحد عدوى بها ولكنها في أغلب الأحيان تكون عدوى حصبة خفيفة ولكنها تسبب الضيق للطفل حتى في الحالات التي لا تصاحبها أية مضاعفات أما المضاعفات وإن كانت نادرة إلا أنها على درجة من الخطورة وتؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان، لذلك ينصح بعدم الإهمال بإعطاء اللقاح الخاص بها وتبقى ردة الفعل الخفيفة العادية (ارتفاع الحرارة والطفح الخفيف) أفضل بكثير من المرض نفسه إذا أصاب الطفل لما ينتج عنه من أخطار ومضاعفات.

التلقيح ضد الإلتهاب الكبدي (ب)

نظراً لخطورة المرض فيجب التحصين ضده ويكون من خلال ثلاث جرعات الأولى في عمر يوم واحد والثانية عند عمر شهرين والثالثة عند عمر 6 شهور كما ينصح بتطعيم الأطفال الكبار الذين لم يأخذوا التطعيم سابقاً

التلقيح ضد الهيموفيلس انفلونزا ب

ثلاث جرعات للوقاية من الحمى الشوكية الناتجة عن الإصابة بهذه البكتريا التى تسبب فقدان للسمع وتأخر عقلى.

التلقيح ضد الحمى الشوكية أ، ج

عند ظهور حالات مرضيه بشكل وبائى أو السفر لأماكن موبوءة.

* * * * *

النمـــو الطبيعي

زيادة الوزن

يعتبر نمو الطفل دليلاً على صحته كما أن الزيادة المنتظمة في وزنه كل شهر دليلاً آخر على صحته، لذا فإن قياس وزن الطفل وتسجيل النتائج في الجداول المعدة لذلك يساعد الطبيب والأم على اكتشاف أي تأخر في نمو الطفل وبالتالي اتخاذ الإجراءات اللازمة لتصحيح الوضع وتأمين نمو طبيعي للطفل. ويكون وزن الطفل عند الولادة 3 كيلو جرامات في المتوسط (2: 4.5) كيلو جرام ويتغير معدل الزيادة حسب السن.

ففي الأربعة شهور الأولى من عمر الطفل يزداد الوزن بمعدل 750 جم شهرياً فيصبح وزن الطفل عند نهاية الشهر الرابع ضعف وزنه عند ولاته وفي الأربعة شهور الثانية أي من الشهر الخامس وحتى نهاية الثامن يزداد وزنه بمعدل 500 جم كل شهر.

وفي الأربعة أشهر الثالثة أي من التاسع حتى نهاية الثاني عشر يزداد الوزن بمعدل 250 جم شهرياً، ومن المستحسن أن تطمئني على وزن طفلك مرة كل أسبوعين تقريباً في الأشهر الثلاثة أو الأربعة الأولى، ويكفي بعد هذه الفترة أن تزنيه مرة واحدة في الشهر، وزيادة الوزن جانب من جوانب النمو الطبيعي لدى أي طفل ويتفاوت الأطفال جمعياً بالنسبة لزيادة الوزن من وقت لآخر، وعلى أية حال إذا حدث لطفلك بعض المشاكل كالتقيؤ أو الإسهال فإن احتفاظك بسجل خاص بزيادة الوزن قد يساعدك على التعرف على مدى تمتع الطفل بالصحة الجيدة وسلامة النمو.

الابتسام

تكون الابتسامات الأولى نتيجة للغازات في الأمعاء ولكن يبتسم الطفل في الشهر الثاني تقريباً عندما تتحدثين إليه، وبلوغه الشهر الثالث يبتسم

بسرور للأشخاص الآخرين، وستجدين أنه يسعد برؤيتك بشكل خاص عندما تذهبين إليه في الصباح.

الجلوس والتدحرج والزحف

يستطيع طفلك الجلوس عادة إذا ساعدته على ذلك في الشهر الخامس والسادس ويستطيع الجلوس من تلقاء نفسه في الشهر السابع والثامن ولا ضرر من إسناده في وقت مبكر شريطة أن تكون جلسته جيده وستجدين أنه يتمتع برؤية المزيد من الأشياء من حوله أكثر مما لو كان مستلقياً في سريره أو في عربته إذا كان طفلك سميناً فسوف يستغرق طفلك أن يتدحرج في الشهر السابع من عمره. أما الزحف فإنه يبدأ من الشهر الثامن والتاسع، وتتفاوت أساليب الزحف كثيراً بين الأطفال فبعضهم يتنقل على مقعدته وبعضهم يزحف على يديه وركبتيه أو يتنقل على ركبتيه وكوعيه.

الوقوف والمشي

يستطيع معظم الأطفال اتخاذ وضع الوقوف في حوالي الشهر العاشر وقد يكون قبل ذلك لدى بعض الأطفال وقد يأخذ الأمر وقتاً أطول لدى البعض الآخر، وبعد شهر أو شهرين يستطيع الطفل المشي مستنداً على الأثاث إلا أن بعض الأطفال قد يتأخرون كثيراً (خاصة إذا كانوا يزحفون جيداً) ولا يمشون في إلا في مقتبل العام الثاني من عمرهم ولا تحاولي منع طفلك من الوقوف والمشي لأنه لن يحاول ذلك إلا إذا كان لديه الاستعداد الكافي، فالمشي أو الوقوف لن يؤذي ساقيه أو عموده الفقري وإن بدأ ذلك في وقت مبكر.

الكلام

ينطق الطفل عادة بأول كلماته بين الشهر الحادي عشر والسنة، وتشعرين بالبهجة عندما تسمعين طفلك ينطق بكلمات ذات دلالة على الرغم من أنك كنت تفهمين الأصوات التي كان يصدرها سابقاً ومن المحتمل أن يبدأ بتركيب جملة مكونة

من كلمتين بين السنة والسنتين، ولكن لا تنزعجي إذا تعلم طفلك بضع كلمات ثم توقف عن النطق بها أو بما هو جديد ربما لعدة شهور فهذا يحدث أحياناً ويعتبر الصمم (ضعف السمع) من أكثر الأسباب احتمالاً لتأخر النطق لذلك يجب التأكد من قدرة الطفل على سماع الأصوات بإجراء الفحوصات المنتظمة اللازمة له في عيادة طب الأطفال.

العيون

تكون عيون الأطفال رمادية اللون عند ولادتهم وإذا كان اللون سيتغير فإن ذلك يحدث تدريجياً وفي الأسابيع القليلة الأولى وفي الأشهر الثلاثة الأولى تتحرك العينان كل على حدة وتكون كل منهما باتجاه منفصل عن الأخرى ولكن من المفروض أن يعملا معاً في الشهر الرابع وأحياناً ينظر الطفل بإحدى عينيه نحو الداخل وأحياناً إلى الخارج ولكن بدرجة أقل فإذا حدث هذا استشيري الطبيب، من المهم جداً فحص بصر الطفل فقصر البصر أو الحول الخفيف لا يمكن اكتشافه إلا من قبل خبراء متخصصين بإمكانهم وصف العلاج إن دعت الحاجة.

* * * * *

العناية بأسنان الطفل

العناية بالأسنان

الأسنان اللبنية للطفل لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة، وإذا فقدت هذه الأسنان قبل أوانها فإن ذلك قد يسبب مشاكل في تراص (ترتيب) الأسنان المستديمة، فعلى سبيل المثال إذا نمت الأسنان اللبنية المتبقية لصيقة سوياً أكثر من اللازم فإن ذلك يمكن أن يمنع الأسنان الدائمة من النمو بالطريقة اللائقة وقد تكون مشكلة " ازدحام شديد " مما قد يحتم تقويم الأسنان لعلاج هذه الحالة فيما بعد.

منع تسوس الأسنان

السبب الرئيسي لفقدان الأسنان هو تسوسها وذلك بسبب مادة " البلاك " وهي مادة لزجة تتكون في فم كل شخص وعندما تختلط بالسكر ينتج عن ذلك حامض يهاجم الأسنان، وتظهر مادة البلاك بظهور السنة الأولى للطفل ولذلك يتعين عليك تنظيف أسنانه بمجرد ظهورها بطبقة معجون غنية بالفلوريد والتقليل من السكر في العصائر وخاصة قبل النوم.

التسنين:

على الرغم من أن التسنين عملية طبيعية فإن معظم الأطفال يشعرون ببعض الألم عند " شق " أسنانهم وأعراض التسنين يمكن أن تشمل التهاب اللثة واحمرار الخدود والشعور بالضجر والضيق وإفراز اللعاب (الريالة) والعض المستمر في الأجسام الصلبة كالشخشيخة أو حلقة التسنين (التي يعض الطفل عليها).

من المهم التمييز بين أعراض المرض والأعراض التي ترجع إلى التسنين هناك مشاكل معينة كالإسهال والتقيؤ والحمى الشديدة أو الأذى الذي يصيب الأذن (ويعرف بألم الأذن) كلها تتطلب الاهتمام والاعتناء بها دون تأخير ويجب ألا تنسب للتسنين، وعندما يستمر التسنين لمدة 2، 3 سنوات فإنه يكاد يكون من المؤكد أن الطفل سيعاني من مرض أو مرضين خلال هذه الفترة، ولذلك استشيري الطبيب دائماً إذا اعتقدت أن الطفل مريض.

وإذا احمرت لثة الطفل أو التهبت فيجب استخدام مادة مضادة للالتهابات ومسكنة. إن عدد الأسنان اللبنية عشرون سنة وتبدأ في الظهور من الشهر السادس إلى 24 شهر وعدد الأسنان المستديمة 32 سنة وتبدأ في الظهور من عمر 6 إلى 8 سنوات وتكتمل عند 12 سنة وضرس العقل من 17: 25.

قياس التطور النفسى والحركى:

- **عند 4 أسابيع:** (يرضع بقوة - يستجيب للضوضاء المفاجئة - التوتر العضلى اقل من العادى).
- **عند 8 أسابيع** (التوتر العضلى أكثر من العادى - قلة أو اختفاء انعكاس المسك - يختفى ارتخاء الرأس - يتابع الأشياء بالرأس والعين).
- **عند 3 أشهر** (تنتصب الرأس عندما يكون الطفل فى وضع عمودى - يدير الرأس تجاه الصوت - يختفى انعكاس المسك - يمسك الأشياء باليد لمدة قصيرة).
- **عند 6 أشهر** (يتدحرج من الاستلقاء على الظهر إلى وضع النوم على البطن - يرفع الرأس من على الوسادة - ينقل الأشياء من يد لأخرى - يستجيب عند سماع اسمه - يستطيع أن يجلس بالمساندة - يتحمل وزنه على الأقدام عند إيقافه).
- **عند سنة** (يمشى مستندا على الأثاث بيده - يستطيع النهوض لوضع الجلوس بالمساعدة - يستطيع الوقوف بالمساعدة - يفهم الجمل البسيطة والأوامر).
- **عند 18 شهر** (يمشى بثبات - يصعد السلالم بالمساعدة - يقول من 10إلى 20كلمة مفهومة).
- **عند 2 – 3 سنوات** (يستطيع الجرى بأمان - يصعد وينزل السلالم - يتسلق الأثاث ليفتح الباب - يستطيع أن يكون جمل قصيرة - يستطيع أن يقف على قدم واحدة- يصعد السلالم مع تبديل الأرجل - يأكل بنفسه - يلبس الحذاء بنفسه - يتعرف على الصور)
- **عند 4 – 5 سنوات** (يغسل ويجفف يديه ووجهه - يتعرف على 4الوان - يقف على قدم واحدة لثوان قليلة - يلبس ويخلع ملابسه بنفسه - يتعرف على ألوان

كثيرة - يعد النقود).

* * * * *

تقويم السنة الأولى (دليل النمو)

الشهر الأول	تبدأ العينان بالتركيز على الأشخاص ويميز الطفل أمه ويبدأ بالابتسام
الشهر الثانى	يركز الطفل عينيه جيدا يتتبع الأشياء المتحركة، يناغى
الشهر الثالث	يرفع رأسه عند الجلوس، يرفع رأسه وهو مستلق على بطنه - يزعق - يبتسم عفويا - ينظر إلى الأيدي.
الشهر الرابع	يبدأ بمسك الأشياء التى توضع فى يديه ويجلس مسنودا - يرفع نفسه إلى أعلى عند وضعه على قدميه - يضحك بصوت مرتفع - يضع يديه فى فمه
الشهر الخامس	يلعب باستمرار بلاهية (خشخيشة) وبألعاب أخرى - يمد زراعيه للامساك باللعب وتتمكن من إحضارها بقربه - يضع كل شئ فى فمه - يبدأ بالاستجابة إلى أشخاص بالإضافة إلى والديه - يبتسم عندما ينظر فى المرآة
الشهر السادس	يجلس بدون مساندة أو دعم - يتحكم برفع رأسه جيدا - كل شئ يثير اهتمامه يبدأ بنقل الألعاب من يد إلى أخرى - يثرثر ويدردش
الشهر السابع	يبدأ بالتدحرج والحبو - يحمل لعبتين معا - يشد الشعر والأذنين
الشهر الثامن	يستطيع الوقوف بمساعدة الأم على قدميه لفترات قصيرة يلتقط - الأشياء الصغيرة جدا - ينادى الناس من حوله
الشهر التاسع	يزحف على بطنه - يبدأ بالاستناد على المفروشات فى المنزل يناغى ويغنى طربا
الشهر العاشر	يشير بأحد أصابعه - يرمى الأشياء على الأرض ويبحث عنها - يستحى من أشخاص لا يعرفهم يقول ماما
الشهر الحادى عشر	يمشى حول مفروشات المنزل - يلوح بيده "مع السلامة" يستمتع بملاعبته - يزحف جيدا
الشهر الثانى عشر	قد يمشى بدون مساعدة - يستطيع التقاط الأشياء بين إبهامه وسبابته - يستطيع قول كلمتين أو ثلاث كلمات

* * * * *

الاضطرابات النفسية فى سن الطفولة

يسير النمو النفسى جنبا إلى جنب مع النمو الجسدى والعقلى وطريقة التعامل السليمة مع هذه التغيرات النفسية من أهم العوامل التى تساعد على التغلب عليها والعودة إلى الحالة النفسية السليمة.

تنقسم الاضطرابات النفسية إلى:

❖ **اضطرابات النماء: مثل التوحد أو الذواتية الطفلية:** اضطرابات تحد من ذكاء الطفل.

اضطراب القدرة الحساسبية	اضطراب المهارة اللغوية
اضطراب التواصل	اضطراب القدرة على القراءة و الكتابة
اضطراب النطق والتهتهة	صعوبة التعلم

*** للاستفسار ومعرفة طريقة علاج كل على حدة يمكن الاتصال بالمؤلف**

❖ **الاضطرابات المعرفية:** مثل التخلف العقلى وهو اضطراب فى الأداء الذهنى ويكون مستوى الذكاء أقل من الطبيعى مع صعوبة التركيز والتذكر وتأخر فى المستوى الدراسى وإن لم تستطع منع التخلف العقلى فيجب أن تتقبل الأسرة هذا الأمر وتفرضه على المجتمع.

❖ **الاضطرابات السلوكية:** مثل التبول اللارادى الليلى: هذا أمر مقبول حتى سن الرابعة إن كان ليلا. ولكن عدم التحكم فى البول ليلا ونهارا فيدل على خلل عضوى وهناك نوعان من عدم التحكم فى البول أولى (بدون سبب معروف) وثانوى. والنوع الأولى لا يحدث للطفل تحكم فى البول بل يستمر والنوع الثانوى يعود لظروف خاصة مثل ولادة طفل جديد.

❖ **مص الأصابع**: تبدأ من الأيام الأولى للولادة وفيها استمتاع ولذة الطفل يمكن استمرارها لمدة شهور ولكن بعد ذلك فى حالات خاصة تستمر لمدة سنوات وترجع إلى افتقاد الطفل للحنان والعطف وهم أطفال بهم هدوء وتبلد.

❖ **قضم الاظافر**: سلوك عدوانى ونشاط زائد.

❖ **الغضب والعدوان**

❖ **اضطراب الانتباه والنشاط الحركى الزائد**

مدة الانتباه= العمر بالسنوات + 5= بالدقيقة.

❖ **اضطراب العجز عن الانتباه**: يتميز بانتباه قصير المدى سهل التشتت.

❖ **اضطراب الانفعال** يشمل عدم الثبات وسرعة التقلب.

❖ **الاكتئـــات** فى الأطفال لها علامات وأعراض خاصة تحتاج إلى علاج سلوك.

❖ **الطفل المعاند**: لا يعتدى على حقوق الآخرين.

❖ **الطفل العدوانى عدو المجتمع**: لا يحترم القوانين ويهدد ويسلب.

❖ **التوحد الطفلى (Infantile autism) البـــاكر**: هو اضطراب مجهول السبب وسئ الإنذار يتميز عادة بضعف هام فى قدرة الطفل على الاتصال بالناس يمن فيهم الأيوين. تبين (تظهر) السريرية الوصفية أن الطفل المتوحد كان بمرحلة الرضيع (غير ميال للمعانقة والحضن) مع تأخر أو غياب الابتسام وقد يمضى الطفل ساعات عديدة من لعب منعزل ومن صفاته المميزة السلوك الشعائرى والأعمال الروتينية القهرية ومقاطعة أيهما يؤدى إلى نوبات الغضب.

❖ **الخلل الوظيفي في المدرسة**: لـه أسبابه التي يمكن معرفتها وعلاجها.

* **للاستفسار ومعرفة طريقة علاج كل على حدة يمكن الاتصال بالمؤلف**

الصحة النفسية

الصحة النفسية هى توافق الإنسان وتصالحه وانسجامه مع نفسه ومع المجتمع المحيط به لكى يُحِب ويُحَب والقدرة على العمل والإبداع.

والصحة النفسية للطفل تشمل ذلك الفرع من الطب الذي يعتني بالتصرف والتطور والعواطف واضطراباتها فى سن الطفولة مثل فرط النشاط - قلة التركيز - واضطرابات التواصل والطفل المعاند المشاكس.

صعوبة تشخيص الأمراض النفسية فى سن الطفولة

- الطفل لا يعبر عن نفسه.
- يمر بمراحل نمو وتطور سريعة.
- عوامل عديدة تؤثر فى سلوكه.
- اختلاف ملاحظة الأبوين حسب درجة الثقافة.
- لا توجد علامات فاصلة بين الطبيعى والغير طبيعى.

تقسيم الامراض النفسية

التخلف العقلى

التخلف العقلى يعنى عدم قدرة الشخص على التحصيل وتحقيق تقدم مع المتطلبات اليومية.

يقاس التخلف العقلى بعمل اختبار الذكاء حسب المعادلة.

$$\text{حاصل الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلى}}{\text{العمر}} \times 100$$

حالة (نوع) الطفل	حاصل الذكاء
الطفل العادى	90 – 110
تخلف بسيط	50 – 70
الطفل العادى حاصل الذكاء 90 إلى 110	بطئ الفهم 70 إلى 90
تخلف بسيط 50 إلى 70	تخلف متوسط 35 إلى 49
تخلف شديد 20 إلى 34	تخلف عميق 5 إلى 19

أسباب التخلف:

عديدة تبدأ من الحمل. والوقاية منها أفضل بكثير من العلاج وكل حالة لها أسبابها الخاصة بها.

يستطيع الطبيب المعالج أن يحدد لك درجة التخلف وقابلية وقدرة الطفل على التعلم ونوع المدرسة التى تناسب الطفل.

الاضطرابات السلوكية

فرط نشاط وقلة التركيز

اكثر اضطرابات السلوك شيوعا تتصف بقلة التركيز مع فرط النشاط الزائد.

مدة التركيز بالدقائق = عمر الطفل بالسنوات + 5

البنين 4 أضعاف البنات اصابه (وتعد نسبة الإصابة فى البنين 4 أضعاف البنات).

البنات تراجع العيادة بسبب قلة بقلة التركيز والبنين يسبب بفرط النشاط.

الأسباب:

- عوامل وراثية.
- شذوذ فى اثنين من الجنيات الوراثية.
- خلل عصبى كيماوى فى المرسلات العصبية.

- أسباب بيئية مثل نقص الحديد تسمم الرصاص والعدوى المتكررة.

علاماته:

مدة المرض على ا لأقل 6 شهور.

تحدث فى عمر اقل من 7 سنوات.

تسبب خلل فى التحصيل الدراسى والاجتماعى.

وجود الأعراض فى اكثر من مكان مثل المنزل والمدرسة.

1- اضطرابات الانتباه:

- يكون مدى الانتباه قصير. - لا يركز باهتمام.
- صعوبة فى استمرار التركيز. - لا ينصت للمتحدث.
- صعوبة فى إنهاء العمل المدرسى. - لا ينهى أى عمل يسند لـه.
- نفور وعدم الرضا.
- يبتعد عن العمل الذى يتطلب مجهود ذهنى.
- يفقد الأشياء المهمة لعمله.
- ينشغل بأى مؤثر خارجى بسهولة. - النشاط الحركى.
- اندفاع يستمر لمدى أكثر من 6 شهور. - قلق.
- يتلوى فى مقعده. - يترك مكانه باستمرار بدون سبب.
- صعب فى اللعب مع الآخرين. - يعمل كأنه بساق مبتور.
- يتكلم كثيرا. - يجيب قبل إكمال السؤال.
- لا ينتظر دوره. - يقاطع غيره.
- والطفل المصاب بفرط النشاط وقلة التركيز من ذوى الاحتياجات الخاصة

حيث أنهم عاطفيا غير مستقر.

- قلق.
- عرضة للحوادث.
- مزاجه متقلب متدنى.
- لديه عادة مص الأصابع.

العـــلاج:

- إشباع احتياجات الطفل العاطفية.
- إشغاله فى عمل يمنعه من استعمال هذه العادة.
- علاج سلوكى إذا اضطر الأمر.

قضم الأظافر: يتطلب معاملة خاصة لتغير السلوك من العدوان والنشاط إلى الحالة السوية.

العنفوان والغضب والعدوان أمور طبيعية يواجه خلالها الطفل المواقف التى يرى أنها مشكلة فى سن مبكرة تكون عبارة عن صراخ أو حركة شديدة لأطرافه ولها أسباب كثيرة منها عدم الرضا عن ملابسه الضيقة أو ضوضاء. وعند عدم الاهتمام بهذه المشكلة تزول تدريجيا لكن العقاب أو تلبية الاحتياجات يزيد من حجم المشكلة.

السرقة والكذب

قبل السادسة لا يعرف الطفل معنى الملكية الخاصة لذلك يأخذ أى شئ يعجبه أما إذا حدث ذلك بعد السادسة فى طفل طبيعى فيعتبر نوعا من الاكتئاب وذلك يكون للفت نظر الآباء لإعطائهم قدر من الحنان.

العلاج:

شرح أن السرقة عمل لا يليق بالأسرة و يرفضه المجتمع ومساعدة الطفل لإعادة ما سرقه

أما ظاهرة **الكذب** فان الطفل يميز بين الكذب والصدق منذ سن مبكرة لكن

يضطر لذلك منذ الثالثة لإظهار شجاعة معينة أو تقليد أحد من الأسرة أو يرى حلم فيروى الحلم على انه حقيقة و يؤكده إذا رأى عدم الصدق فى عيون الآخرين.

الاضطراب الانفعالى

القلق والرهبة

هو ظهور خوف واضطراب فى سلوك الطفل يكون بداية لفراق الأم مثل خوف الذهاب للمدرسة والبعد عن الأم. فراق الأم يبدأ عادة قبل 8 شهور عندما تستعد الأم للخروج يظهر الطفل قليلا من الخوف يظهر فى نوبة بكاء شديد ويمسك ملابس الشخص الذى يحمله ثم يصمت لفترة محلقا فى الفضاء الرحب والدموع تنساب فى صمت ثم يعاود الكرة باحثا عن وجه أمه فى وجوه الحاضرين.

العلاج:

تستقيم الأمور غالبا دون الحاجة لعلاج.

اضطرابات المزاج

الاكتئاب

يعرف الاكتئاب بالشعور بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالضيق والحزن مع اليأس

وينتج عن مفسدة الروح المعنوية بأفكار عن النفس والعالم والمستقبل.

أعراض الاكتئاب:

فى الأطفال لا تعبر لغويا لكن تظهر فى صورة سلوك.

- الشعور بالحزن.
- تغير فى النشاط والشهية.
- عدم النوم أو كثرة النوم.

- فقدان أو شراهة فى الشهية.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- التأخر النفسى والعضوى.
- تغير فى طريقة التفكير.
- عدم القدرة على التفكير والتركيز.
- أفكار متكررة عن الموت.
- الشعور بعدم الخير والشعور بالذنب.
- قلة الكلام.

معدل الاكتئاب: فى الطفولة 0.4 إلى 2.5%.

الأسباب الوراثية: عدم التشجيع الدراسى - الإحباط - عدم الشعور بالأمل - ضغوط الحياة.

اكتئاب الطفل بعد 6 – 7 شهور من العمر

السبب: انفصال عن الأم أو المربية.

1- احتجاج.

- بكاء بحت - اضطراب. هلع. حركة سريعة فى اليدين والأرجل يتبعه تدقيق فى وجوه جميع الحاضرين باحثا عن الأم أو المربية ثم يبعد عن جميع الحاضرين.

- يبدو حزينا رخوا غير نشط يبكى فى صمت محلقا فى الفضاء الرحب.

عند حملة مرة ثانية يبحث ثانيا فى اى وجه مألوف لـه يمسك به ويلتصق ويبكى ولا يقبل التعزية.

فى سن **3 – 5 سنوات** يظهر الاكتئاب فى صورة زيادة النشاط الحركى مع

كثرة العداون او اضطراب نوم وشهية للأكل أو سرقه أو كذب.

من **6 – 8 سنوات** ملل شكوى سيكوسومائية مثل مغص صداع شكوى غير قابلة للتفسير مع ظهور سرقة.

9 – 12 سنة انخفاض للروح المعنوية.

12 إلى البلوغ. كل ملامح الاكتئاب واضحة.

الاكتئاب الممتد:

اقلهم حدة لكنه ممتد ربما يستمر لمدة سنة مع وجود (فقدان للشهية ومشاكل بالنوم والشعور بالإحباط).

الاكتئاب المزدوج:

اكتئاب مع نوبات جنون فى الكبار أو اكتئاب مع نوبات مزاج عالى أو تقلب سريع بالمزاج.

ملامح الجنون تغير فى المزاج - تغير فى النشاط و الشهية - تغير فى طريقة التفكير شعور بالعظمة - أفكار تيارة - كثرة الكلام.

الطفل المعارض المشاكس المحقر للاخرين

هو نوع من المعارضة والعدوانية فى التصرف مع غياب الاغتصاب والاعتداء على حقوق الآخرين.

المعدل 16 - 22% - يبدأ فى عمر 3 - 8سنوات للأطفال ذو الأمهات العنيدة المتحكمة وآباء سلبين.

الأسباب: الطفل يريد الاستقلالية والشعور بالهوية.

العلامات:

- غضبان باستمرار.

- يجادل الكبار.
- يرفض طاعة الكبار.
- يزعج الآخرين عمدا.
- يلوم الآخرين على أخطائه المتعمدة.
- سهل الاستثارة.
- دائما حانق مستنكر.
- حقود طالباً للانتقام انتقامى.

العـــلاج:

- علاج سلوكى - علاج تصرف - تشجيع التصرف السليم والاعتراض على التصرف الخطأ.
- العلاج بالعقاقير.

الطفل السيكوباتى:

الطفــل الســيكوباتى عـدو نفسـه وعـدو المجتمـع أخطـر الأمـراض النفسـية علــى الإطــلاق فــى الأطفــال والكبــار وهــو مشــكلة المشــاكل فــى اضــطراب العواطف والتصرف.

تعريفه: استمرار وتكرار نمط سلوكى من سلب والاعتداء على حقوق الآخرين مع تدنى فى الأخلاق.

الأسباب:

- ارتباط مع بعض الأمراض مثل فرط النشاط.
- الخلافات العائلية - فقدان التكيف الاجتماعي.

التشخيص 3 - 5 سنوات.

- تعدى سافر للقوانين وانعدام أخلاقي.
- يهدد الآخرين.
- يلحق الأذى بالآخرين.
- ينام خارج البيت قبل عمر 13سنة.
- هروب من المدرسة قبل عمر 13سنة.

أسباب كثيرة منها الاضطرابات الأسرية - نقص الدوبامين - زيادة السريتونين.

العلاج: محير لابد من طبيب أمراض نفسية.

التوحد (ذاتوية الطفولة)

ذاتوية الطفولـة: اضطراب نمائي منتشر يؤثر علـى كل مراحل التطور فـى الأطفال يتضح وجوده قبل 3 سنوات.

الأسباب:

1- عوامل وراثية 25 %.

2- عوامل مناعية اضطراب الجهاز المناعي ناتج عن إصابات بالفيروسات.

3- زيادة في حجم المخ.

4- ازدياد البروتين والدوبامين.

الأعراض:

1- اضطراب العاطفة والسلوك. 2- اضطراب التواصل.

3- اضطراب اجتماعي.

اضطراب العاطفة والسلوك:

- عدم القدرة على التعبير لغويا.

- وجه خالي من التعبير والتفاعل.
- انعزالية ومحايدة للناس.
- عدم القدرة على تكوين ترابط مع الزملاء.
- النفور وعدم الرضا.

اضطراب التواصل فى اللغة:

- تأخر النمو الحركى.
- يكرر الكلام المسموع كالببغاء.
- يقلب مفردات الكلام كأن يقول أنت جيت يعنى أنا.
- ينسى أسماء الأشياء عايز يأكل يقول عايز تأكل.
- كلام خاص يفهمه الأم.

اضطراب انفعالى:

- تصرف ولعب محدد.
- التصاق ببعض الأشياء الغير ضرورية مثل الالتصاق والاهتمام بأى قطعة أثاث ويثور لأى تغير بها عقائد شعارية ثاتبة لا تتغير كل يوم كان يخرج قبل الأم أن خرجت قبله يثور ثورة عارمة.
- مزاج متقلب لا ينفعل حتى أنه يمكن انفجار الزائدة الدودية ولا يعبر عن ذلك

أنواع التوحد اسبرج: نوع من التوحد يظهر متأخرا يكتشف عند دخول المدرسة ليس معه تأخر عقلى ولا يؤثر على اللغة.

الفصام

ظل يعتقد أن مرض الفصام ينتج عن دخول شيطان إلى جسم المصاب حتى بدايه الثورة الفرنسية التي أثبتت عدم صحة ذلك.

أول مستشفى في العالم للأمراض النفسية كان ببغداد. وثاني مكان بالقاهرة في عهد بن طولون.

مرض الفصام نادر في الأطفال حالة كل 10.000 طفل.

يبدأ حول سن البلوغ بهذيان سمعي فى 80%.

أسس التشخيص

- توحد عايش مع نفسه منفرد عن الناس في عالمه الخاص.
- جهاز المشاعر محروق لا ينفعل مع الأفراح أو الأحزان.
- تردد فى كل شئ.
- عدم ترابط فى الأفكار.
- طاعة عمياء لأى شخص.

ظهور أحد هذه العلامات ينذر بسوء العاقبة

- هذيان استقبال غير حقيقى تخيل أشياء غير موجودة مثل رؤية أو سماع ضلال اعتقاد خاطئ والإصرار عليه.
- فتح لحدود الذات يخيل إليه أن الناس تعلم كل ما يدور بعقله الباطن.

الأسباب

- أسباب وراثيه جينية.
- أسباب بيئية.
- أطفال يعيشون مع كبار يتلقون منهم رسائل مزدوجة.
- أطفال يتعرضون لحنان غير حقيقي مزيف.

العلاج: على يد طبيب أمراض نفسية.

علاج السلوك في الأطفال:

- التخلص من التصرفات العدوانية - تشجيع السلوك الاجتماعي والتصرف السليم.
- إهمال السلوك العداونى والاهتمام وتشجيع السلوك الجيد.
- اعطاء حوافز فورية.

متى يحتاج الطفل الذى يعانى اضطرابا فى التواصل إلى المساعدة؟

من الولادة – 11شهر:

- قبل ستة **أشهر** لا يحدق الطفل و لا يغمر ولا يغير الفعالية كاستجابة للصوت العالى المفاجئ لا ينتبه الطفل للصوت البشرى ولا يهدأ حين يسمع صوت والدته.
- حوالى **الشهر العاشر** لا يستجيب الطفل لاسمه وفى الشهر العاشر لا تتعدى الأصوات التى يصدرها الطفل الصراخ.

من 12: 23 شهر:

- فى **الشهر الثانى عشر** يقتصر حديث الطفل على الأحرف الصوتية.
- حوالى **الشـــــهر الخـــامس عشر** لا يستجيب الطفل إلى (لا) و (باى).
- حوالى **الشهر الخامس عشر** لا يقلد الطفل الأصوات أو الكلمات.
- حوالي **الشهر الثامن عشر** لا يستعمل الطفل ستة كلمات على الأقل.
- حوالي **الشهر الحادى والعشرين** لا يستجيب الطفل بشكل صحيح للأوامر (اعطنى) (اقعد) (تعال لهنا) حين تقال بدون إيما.
- حوالى **الشهر الثالث والعشرين** لا تقال جملة من كلمتين كوحدة واحدة.

من 24 – 36 شهر

- حوالي **الشهر الرابع والعشرين** لا يفهم المستمع المعتاد 50% من كلام الطفل على الأقل - لا يشير الطفل إلى جزء من بدنه بدون إيماء.
- لا يركب الطفل كلمات فى جملة (نروح سيارة) (نروح باى باى).
- حوال **الشهر الثلاثين** لا يظهر الطفل فهمه لـ (فى - على - تحت...)..
- **حوالى الشهر الثلاثين** لا يقول الطفل جمل قصيرة (بابا راح باى باى).
- **حوالى الشهر الثلاثين** لا يكون الطفل قد بدأ بسؤال أسئلة ماذا لماذا.
- **حوالى الشهر (36)** لا يفهم كلام الطفل من قبل المستمع غريب.
- **وفى أى عمـــر** الطفل دوما غير طليق مع تكرار تردد أو انسداد الأفكار ويكافح كى يقول كلمة وقد يصاحب هذا الكفاح تكشير غمز بالعينين أو إيماء باليد.

* * * * *

كَفَانِي فَخْراً أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا ، وكَفَانِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْداً ،
وَأَنْتَ كَمَا أُحِبُّ ، فاجعلني كَمَا تُحِبُّ (على بن أبى طالب)

سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت السميع العليم ولا فهم لنا إلا ما فهمتنا إنك أنت الجواد الكريم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وسلام على المرسلين.

* * * * *

الفهــرس

* * * * *